БАБУШКИНЫ ТРАВКИ

ЗДОРОВЬЯ! ДОБРОГО

БИБЛИОТЕЧКА ГАЗЕТЫ

№8 2011

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 90796

В НОМЕРЕ

Отек Квинке - что это?

Доктор лилейник

10 мифов о контрацепции

В поисках сна

Кабачки - радость диетологов

Врачи грозного времени



ЧТО ЗА ЧУДО-ЯГОДА?

НАСТОЙКА ВОСКОВОЙ МОЛИ, ПЛЮС МОНАСТЫРСКИЙ НАБОР ИЗ 16 ТРАВ — ИЗЛЕЧИВАЮТ РАК

Как-то мой друг попал в больницу из диагнозом рак легких. Друг для меня был очень хороший, как брат. И я задался вопросом помочь своему товарищу. Я пересмотрел кучу литературы, старинных книг, потом мне попалась на глаза газета «Монастырский лечебник». В этой статье была написано что в Свято-Духовном монастыре, в Краснодарском крае, что в России, отец Георгий (жаль, говорят, нынче покойный) лечит при онкозаболеваниях, набором из 16 трав. Я тут обратился к знакомым травника, собрал необходимые травы, взял настойку личинок восковой моли и отправился к другу. Когда я приехал, то увидел, что он курит и имеет очень печальный вид. Поздоровались. Разговорились. Говорю да не хмурься ты, не переживай, под Кандагаром, душманы на расстрел вели. Да ты смог уйти от смерти, а здесь я тебе помогу вылечиться. Только один уговор — ни капли спиртного и никаких сигарет. Он первый раз за время разговора улыбнулся. Он дал слово ни капли спиртного ни одной сигареты.

Поехал я к нему через месяц в гости. Спрашиваю, как дела, говорит и улучшения нету но и опухоль остановилась. Еду к нему еще через месяц, вижу — улыбается. Ну что брат (я его иногда называю братом) как дела. Говорит опухоль немного уменьшилась, появился аппетит, сон. О, говорю, а моя жена тебе пироги передала, вскорости я уехал домой. Собираюсь через три месяца ехать к другу. Аж тут он сам приезжает к нам в гости. Здороваемся, жмет мне руку, а в глазах слезы. Говорит, прошел Афган, не разу ни плакал. А здесь слезы сами выступают на глаза. Все, опухоли нет. Врачи не могли поверить как это без таблеток, уколов, облучения и вылечить рак. Но факт говорит сам за себя. На курс лечения пошло три литра настойки восковой моли, а травы сбился с счета, но многовато. Через пол года мой друг женился. И уже ждут ребенка.

На данное время у меня есть и настойка личинок восковой моли и набор из 16 трав. Как лечится, по сколько употреблять, высылаю ксерокопии с информацией.

МОЙ НОМЕР ТЕЛЕФОНА — 097-042-35-04

Мой адрес :
Дараган Николай Николаевич
с. Ольшана, Недригайловский р-н,
Сумская обл., 42127

ШИПОВНИК — КОЛЮЧИЙ ЛЕКАРЬ



Шиповник — близкий родственник обычной розы. Именно по этому его ещё называют «дикой розой». Этот кустарник с давних времён завоевал широкую популярность у самых разных народов.

В странах Европы и Азии произрастает очень большое количество видов этого растения, среди которых есть и коричный, и собачий, и иглистый, и др. Семейство этого растения насчитывает более девяти десятков видов.

Плоды этого растения содержат в себе огромное количество полезных веществ. Особенно стоит отметить огромное количество витаминов, содержащихся в плодах этого растения. Его смело можно назвать рекордсменом в содержании витаминов среди плодово-ягодных растений. Особенно богато это растение витаминами С и Р. Например по содержанию витамина С (аскорбиновой кислоты) оно в десять раз превосходит черную смородину, в пятьдесят раз — лимон, и в более чем сто раз — яблоки. Так же богато это растение витаминами А, В2, К и Е. Между прочим понять, велико ли содержание витаминов в плодах растения очень просто. Достаточно взглянуть на его чашелистики (листья, образующие чашечку у основания плода). У растения с высоким содержанием витаминов (шиповник иглистый, коричный) они стоят ровно, у растения с низким содержанием витаминов (шиповник собачий) они слегка опущены и прижаты к плоду.

Шиповник весьма эффективно применяется в медицине. Практически все части этого растения нашли своё место в списке сырья, используемого для производства различного вида лекарственных препаратов.

Это растение, в первую очередь — прекрасный поставщик витаминов. Следует отметить, что один-три плода этого растения могут содержать в себе суточную норму витамина С, необходимую человеку.

ЗАГОТОВКА ПЛОДОВ ШИПОВНИКА

Как и любое другое растение, особенно лекарственное, шиповник не рекомендуется собирать на местности, находящейся вблизи промышленных предприятий и неподалёку от крупных дорожных магистралей.

Проводить сбор шиповника лучше всего в середине осени. Именно в это время плоды растения содержат максималь-



на С. Чем короче время сушки, тем лучше сохраняется аскорбиновая кислота. Плоды необходимо сначала перебрать, убрать плохие, но не подвергать процессу мытья, а просто поместить их в немытом виде в духовой шкаф, распределив их в один слой на металлическом листе. Температуру в духовке необходимо установить на отметку в 40оС, А затем постепенно повышать до 60оС. Дверцу духового шкафа следует держать слегка открытой. Сушку плодов шиповника надо производить аккуратно и следить за тем, чтобы они не пригорали. Процесс сушки рекомендуется продолжать в течение приблизительно девяти часов.

ное количество полезных веществ, в частности аскорбиновой кислоты (витамина С). Но все таки следует обращать внимание на погодные условия во время сбора, поскольку они могут сильно влиять на качество собираемых плодов.

Если плоды предполагается высушивать, то рекомендуется выбирать слегка недозрелые, плотные и блестящие ягоды. В процессе сбора не следует повреждать ножку плода. В этом случае витамин С в плодах после сушки будет сохраняться на много дольше.

Вообще это растение лучше других сохраняет полезные свойства в процессе сушки.

Способ сушки шиповника:

- Шиповник рекомендуется высушивать непосредственно после сборки, а не по прошествии какого-то времени. Время, в течение которого сушились плоды влияет на концентрацию витами

ЛЕЧЕНИЕ ШИПОВНИКОМ

Шиповник способствует очистке системы кровоснабжения, повышает эффективность обмена веществ в организме. Благодаря своим целебным свойствам, он широко используется для лечения малокровия, цинги, заболеваний мочеполовой системы, болезней печени и почек. **Для приготовления такого универсального средства необходимо:**

- 5 больших ложек растолчённых сухих ягод растения прокипятить десять минут в одном литре воды, дать настояться в течение нескольких часов и употреблять в любое время как простой напиток.

В качестве общеукрепляющего средства можно приготовить такой отвар:

- 2 большие ложки растолчённых высушенных ягод шиповника прокипятить пятнадцать минут в двухстах граммах воды, дать настояться несколько часов и процедить. Такой настой можно пить, добавляя мёд, в любое время.

Данное растение способствует разрушению камней в почках и желчном пузыре, а также весьма эффективен при малярии. **Такое средство готовится следующим образом:**

- 2 большие ложки растолчённых корней растения прокипятить в одном стакане воды в течение двадцати минут, дать настояться до полного остывания и процедить. Употреблять трижды в сутки по пол стакана приблизительно одну — две недели.

При различных видах паралича эффективны ванны, состав которых входил бы отвар, приготовленный из корней шиповника, а при ревматизме — отвар из плодов растения.

Весьма эффективно использование этого растения для лечения всевозможных заболеваний кожи. Для этого на больные участки кожи несколько раз в течение дня прекладывают компрессы из шиповника.

НАСТОИ И ОТВАРЫ ШИПОВНИКА

Настои и отвары шиповника содержат большое количество поливитаминов, обладают мочегонным и желчегонным эффектами, способствуют понижению давления, обладают укрепляющим сосуды действием, а так же содержат вещества, способствующие улучшению аппетита. Наиболее популярен настой плодов этого растения. Приготовить его не сложно.

- Две большие ложки высушенных плодов размельчить, запарить 0,5 литрами кипящей воды, дать отстояться около семи часов в ёмкости, обеспечивающей эффект термоса, подвергнуть процедуре процеживания. Употреблять рекомендуется такой отвар следующим образом: детям - по 50 - 100 грамм, взрослым — по 250 грамм трижды в день перед приёмом пищи в течение двадцати дней..

Отвар плодов шиповника готовится практически также. Только после запаривания его надо прокипятить в течение десяти — пятнадцати минут. Для улучшения вкусовых качеств настоя или отвара растения в них часто добавляют сахар и лимонную кислоту.

Приготовленные таким образом лекарственные средства применяют в течение всего холодного времени года для лечения и профилактики различных простудных и других видов заболеваний, а также в качестве средства, оказывающего общеукрепляющий эффект.

Употребление настоев и отваров шиповника прекрасно обеспечивает организм аскорбиновой кислотой (витамином С), повышает выносливость организма, увеличивает способность организма бороться с самыми различными заболеваниями.



МАСЛО ШИПОВНИКА

Масло шиповника вырабатывают из семян, находящихся внутри плода растения. Оно отличается красно-золотистым цветом и в очень большом количестве содержит аскорбиновую кислоту (витамин С). Масло этого растения стало широко применяться сравнительно недавно. Изготавливается оно в основном для наружного применения. Оно способствует лечению поврежденных участков кожи, препятствует процессу образования рубцов. Это масло обладает хорошим эффектом увлажнения, весьма благоприятное действие оказывает на пожилую кожу и на кожу с повышенной сухостью. Это масло рекомендуется применять как препарат, защищающий кожу от сильного воздействия солнечных лучей. Используется оно также для борьбы с экземой. Рекомендуется смешивать масло этого растения с лавандовым маслом для обеспечения наилучшего эффекта воздействия.

Наряду с большим содержанием витамина С масло шиповника в больших количествах содержит витамины А и Е. Одно из самых перспективных направлений использования масла этого

растения в косметологии — области в районах глаз и рта. Однако следует учесть то, что использование этого масла противопоказано людям, кожа которых предрасположена к появлению прыщей.

Хранить масло шиповника долго нельзя. Оно сохраняет свои полезные свойства не дольше двенадцати недель.

Чаще всего масло этого растения является составной частью различных лекарственных препаратов и его концентрация не превышает десяти процентов.

При некоторых кожных заболеваниях вместе с наружным применением рекомендуется принимать масло шиповника и внутрь по одной чайной ложечке дважды в день.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ С ШИПОВНИКОМ ПРИ:

Атеросклероз, хроническая коронарная недостаточность

- Плоды шиповника измельченные — 15 г, плоды боярышника — 10 г, листья земляники лесной — 15 г, трава горца птичьего — 10 г, трава пустырника — 10 г, трава хвоща полевого — 10 г. Одну ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне 8-10 мин, настаивать в термосе 1 ч, процедить. Принимать по 0,25 стакана отвара 3 раза в день.



- Листья березы повислой — 5 г, плоды шиповника — 50 г, трава донника лекарственного — 10 г, корень солодки голой — 10 г, семена льна посевного — 20 г, трава душицы обыкновенной — 20 г, листья мать-и-мачехи — 20 г, листья подорожника большого — 20 г, побеги хвоща полевого — 30 г, трава шалфея лекарственного — 30 г, трава сушеницы лесной — 30 г, трава (семена) укропа посевного — 30 г, трава бессмертника песчаного — 30 г. Одну ст. ложку сбора заварить 500 мл кипятка, настаивать 30 мин. Принимать по 150 мл 3 раза в день за 10–15 мин до еды (при головных болях и шуме в ушах).

СКОЛЬКО ЖЕ НУЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ ОТВАРА ШИПОВНИКА, ЧТОБЫ ПОЛНОСТЬЮ ВОСПОЛНИТЬ НЕДОСТАТОК ВИТАМИНОВ?

Все достаточно просто. Взрослым людям можно употреблять 1 стакан напитка в сутки, беременным и кормящим женщинам можно увеличить количество до 2 стаканов в день.

Детям до 4 лет можно давать шиповниковый чай в количестве одной четверти стакана в сутки.

Малышам до года также можно включить в рацион шиповник. Оптимальное количество — 5-10 мл. настоя в сутки.

Чтобы ребенок с удовольствием пил напиток, можно добавить его в яблочный сок или в ромашковый чай.

Шиповник — неоценимый кладезь полезных для человека витаминов, употребляя его в пищу, вы обретете здоровье и отличное настроение!

Гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока

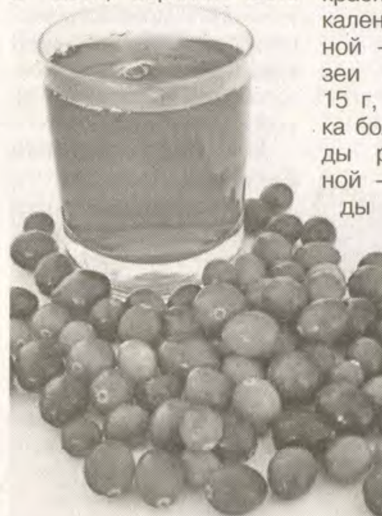
- Корень шиповника — 30 г, корневище аира — 30 г, корневище пиона уклоняющегося — 20 г, листья володушки золотистой — 50 г, листья подорожника — 40 г, трава душицы — 10 г, трава кислицы обыкновенной — 15 г. Одну ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать в термосе 2 ч, процедить. Принимать по 2-4 ст. ложки настоя 3 раза в день за полчаса до еды.

Гипертония

- Плоды шиповника — 50 г, трава пустырника — 10 г, плоды боярышника — 15 г, кора крушины — 15 г, трава сушеницы болотной — 15 г. Одну ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 30 мин. Принимать по 100 мл 2 раза в день.

Гипо- и авитаминозы весенние, анемия беременность

- Плоды шиповника — 1 часть, ягоды рябины — 1 часть. Одну ст. ложку смеси залить 400 мл кипятка, кипятить 10 мин, настаивать 4 ч в плотно закупоренной посуде в прохладном месте, процедить. Пить по 100 — 150 мл отвара 2-3 раза в день.
- Плоды шиповника — 1 часть, плоды малины — 1 часть, листья смородины черной — 1 часть, листья брусники — 1 часть. Две ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, кипятить 5 мин, настаивать 10 ч, процедить. Пить по 100 мл отвара 3 раза в день.
- Листья черники — 4 части, створки фасоли — 4 части, листья земляники обыкновенной — 3 части, трава тысячелистника обыкновенного — 1 часть, корень лопуха большого — 3 части, листья крапивы двудомной — 4 части, корень одуванчика обыкновенного — 2 части, верхняя часть цветущего овса — 4 части, листья костяники — 4 части, плоды шиповника — 4 части. Одну ст. ложку смеси залить 500 мл кипятка, кипятить 5 мин, настаивать 4 ч. Принимать по 150 мл отвара 3 раза в день.



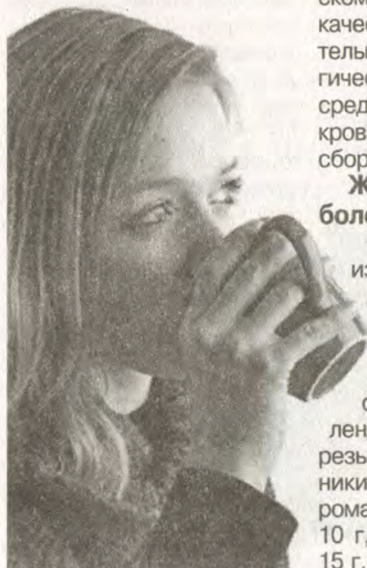
Гипотония нейроциркуляторная

- Плоды боярышника кроваво-красного — 15 г, корни заманихи высокой — 20 г, трава зверобоя продырявленного — 10 г, трава крапивы двудомной — 15 г, корни родиолы розовой — 20 г, плоды шиповника коричного — 20 г. 10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить настой по 0,3 стакана 2 — 3 раза в день до еды.
- Корни аралии маньчжурской — 15 г, плоды боярышника кроваво-красного — 15 г, цветки календулы лекарственной — 15 г, корни левзеи сафлоровидной — 15 г, листья подорожника большого — 10 г, плоды рябины черноплодной — 10 г, трава череды трехраздельной — 10 г, плоды шиповника коричного — 15 г. 10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить настой по 0,3-0,5 стакана 3 раза в день до еды в качестве средства, тонизирующего и стимулирующего функцию коры надпо-

чечников и повышающего иммунитет при гипотонии и других тяжелых хронических заболеваниях.

Гломерулонефрит

• Листья березы повислой — 10 г, листья брусники обыкновенной — 20 г, плоды земляники лесной — 60 г, листья крапивы двудомной — 30 г, плоды можжевельника обыкновенного — 10 г, листья подорожника большого — 20 г, листья смородины черной — 10 г, листья толокнянки обыкновенной — 20 г, трава хвоща полевого — 30 г, шишки хмеля обыкновенного — 10 г, плоды шиповника коричного — 40 г. Три ст. ложки сбора заварить 500 мл кипятка. Пить отвар в теплом виде по 0,75 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды в качестве мочегонного, противоаллергического, противовоспалительного средства, понижающего артериальное давление при гломерулонефритах. При выделении крови в моче исключить из сбора хвощ полевой.



• Цветки календулы лекарственной — 20 г, листья подорожника большого — 15 г, цветки бессмертника песчаного — 15 г, трава тысячелистника обыкновенного — 10 г, трава череды трехраздельной — 15 г, плоды шиповника коричного — 15 г, трава хвоща полевого — 10 г. 10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить настой по 0,3-0,4 стакана 3-4 раза вдень до еды при хроническом гломерулонефрите в качестве противовоспалительного, противоаллергического, мочегонного средства. При появлении крови в моче исключить из сбора хвощ полевой.

Желчнокаменная болезнь

• Плоды шиповника измельченные — 15 г, лепестки шиповника — 10 г, плоды можжевельника — 5 г, плоды укропа душистого — 5 г, цветки календулы — 5 г, листья березы — 5 г, плоды земляники лесной — 10 г, цветки ромашки лекарственной — 10 г, корни одуванчика — 15 г, кукурузные рыльца — 15 г, трава хвоща полевого — 15 г, цветки бессмертника песчаного — 20 г. 6 г смеси заварить в 0,5 л кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 0,75 стакана настоя за 10-15 мин до еды 3 раза в день.

Мочекаменная болезнь

• Плоды шиповника измельченные — 15 г, корень стальника пашенного — 15 г, корневища пырея ползучего — 15 г, плоды можжевельника — 10 г, трава адониса весеннего — 10 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 1 ч, процедить. Принимать внутрь по 2-3 стакана настоя в день.

• Плоды шиповника измельченные — 40 г, корень шиповника — 30 г, лепестки шиповника — 10 г, листья березы — 10 г, листья брусники — 20 г, листья подорожника — 20 г, листья смородины черной — 10 г, листья толокнянки — 20 г, плоды клубники — 60 г, плоды можжевельника — 10 г, трава душицы — 10 г, трава хвоща полевого — 50 г, цветки ромашки лекарственной — 10 г, шишки хмеля обыкновенного — 10 г. 10 г смеси заварить 4 стаканами кипящей воды, настаивать в термосе 2 ч, процедить. Принимать в теплом виде по 1 стакану настоя 4-5 раз в день сразу после каждого мочеиспускания.



• Плоды шиповника коричного — 15, корни аира болотного — 15 г, цветки бузины черной — 10 г, листья крапивы двудомной — 20 г, цветки липы сердцевидной — 15 г, плоды можжевельника обыкновенного — 15 г, листья мяты перечной — 10 г, трава хвоща полевого — 15 г.

Приготовление отвара. Сырье смешать, измельчить, 1 ст. ложку смеси залить 1,5 стакана воды, кипятить 1 мин, укутать, настаивать 1 ч, пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

Приготовление настоя. Сырье измельчить, 10 г смеси залить 200 г кипятка, настаивать в термосе 1 ч, процедить, пить в теп 6 г смеси заварить в 0,5 л кипятка, настаивать в плотно закрытой посуде 30 мин, процедить принимать 4 раза в сутки по 0,5 стакана настоя за 15-20 мин до еды.

Пиелонефрит

• Листья березы повислой — 5 г, листья брусники обыкновенной — 10 г, плоды земляники лесной — 30 г, листья крапивы двудомной — 15 г, плоды можжевельника обыкновенного — 5 г, листья подорожника большого — 10 г, листья смородины черной — 5 г, листья толокнянки обыкновенной — 10 г, трава хвоща полевого — 30 г, плоды шиповника коричного — 30 г. 10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить настой или отвар по 0,75 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды в теплом виде для борьбы с бактериальной инфекцией и повышения сопротивляемости организма при пиелонефрите.

• Корень шиповника — 10 г, плоды шиповника измельченные — 10 г, трава зверобоя — 10 г, трава пустырника — 10 г, трава фиалки трехцветной — 10 г, трава хвоща полевого — 10 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить в закрытой посуде на слабом огне 10 мин, охладить при комнатной температуре и процедить. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать внутрь по 0,25 стакана 4 — 6 раз в день.

• Плоды шиповника измельченные — 50 г, листья березы — 20 г, корень солодки — 10 г, листья толокнянки — 10 г, трава зверобоя — 20 г, трава пустырника — 20 г, трава фиалки трехцветной — 50 г, трава хвоща полевого — 20 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне 10 мин, процедить. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать внутрь по 1/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения — 3 — 4 недели.

• Плоды шиповника измельченные — 40 г, лепестки шиповника — 10 г, листья березы — 10 г, листья брусники — 20 г, листья подорожника - 20 г, листья смородины черной - 10 г, листья толокнянки — 20 г, плоды земляники лесной — 60 г, плоды можжевельника — 10 г, соплодия хмеля — 10 г, трава будры плющевидной — 10 г, трава крапивы двудомной — 30 г, трава хвоща полевого — 50 г. 2 ч. ложки смеси заварить 0,5 л кипящей воды и держать в термосе 1 ч, процедить. Принимать внутрь по 0,75 стакана в теплом виде 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 3 — 4 недели.

Ревматизм

• Плоды брусники обыкновенной — 30 г, трава крапивы Двудомной — 10 г, плоды рябины обыкновенной - 30 г, плоды шиповника коричного

— 30 г. 10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день в качестве витаминного и общеукрепляющего средства при ревматизме, а также бактериальном миокардите.

• Листья брусники обыкновенной — 20 г, плоды малины обыкновенной — 20 г, плоды моркови посевной — 20 г, плоды смородины черной — 20 г, плоды шиповника коричного — 20 г. 10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить настой по 0,5 стакана 3 раза в день в качестве витаминного и общеукрепляющего средства при ревматизме, а также бактериальном эндокардите

Сердечная недостаточность хроническая

• Листья березы повислой — 50 г, корни стальника полевого — 25 г, плоды шиповника коричного — 25 10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить настой или отвар по 0,3 стакана 3 раза в день при отеках и асците. Настой противопоказан при беременности, воспалении почек и мочевыводящих путей.



• Плоды шиповника — 3 части, трава пустырника — 3 части, трава сушеницы — 3 части, трава почечного чая — 3 части, трава мяты перечной — 2 части, цветки ромашки — 2 части. 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 10 ч, процедить. Пить по 100 мл настоя 3 раза в день.

• Плоды шиповника — 4 части, плоды боярышника — 3 части, корень родиолы розовой — 4 части, корень заманихи высокой — 4 части, листья крапивы — 3 части, трава зверобоя — 2 части. 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 10 ч, процедить. Пить по 100 мл настоя 3 раза в день

Сахарный диабет

• Плоды шиповника коричного - 10 г, корни девясила высокого — 10 г, корни заманихи высокой — 10 г, трава зверобоя продырявленного — 10 г, листья мяты перечной — 10 г, цветки ромашки лекарственной — 10 г, трава хвоща полевого — 10 г, трава череды трехраздельной — 10 г, листья черники обыкновенной — 20 г. 10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить настой по 0,3 стакана 3 раза в день до еды.

• Плоды шиповника — 1 часть, корень заманихи высокой — 1, трава хвоща полевого — 1, трава череды — 1, корень девясила — 1, трава зверобоя — 1, цветки ромашки — 1, трава мяты перечной — 1, листья черники — 1 часть. 2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, настаивать до охлаждения

Цирроз печени, хронический гепатит

• Листья крапивы двудомной — 20 г, плоды шиповника коричного — 40 г. 10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день до еды при циррозе печени.

• Трава горца птичьего — 10 г, корни девясила высокого — 10 г, трава зверобоя продырявленного — 10 г, корни лопуха большого — 10 г, цветки пижмы обыкновенной — 10 г, цветки ромашки лекарственной — 10 г, трава тысячелистника обыкновенного — 10 г, трава череды трехраздельной — 10 г, листья шалфея лекарственного — 10 г, плоды шиповника коричного — 10 г. 10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить настой или отвар по 0,2-0,3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при хроническом гепатите и циррозе печени.

ПРАВИЛЬНО ПИТАНИЕ ПРИ ДИСКЕНЕЗИИ

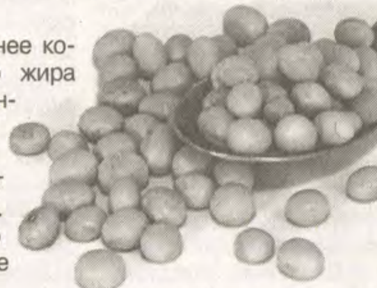
Дискинезия желчевыводящих протоков к одно из самых распространенных заболеваний на Земле. От него страдает почти 80% взрослого населения. При этом самым эффективным и почти единственным способом лечения признается диета. Слава богу, в ней нет ничего сложного.

Дискинезия желчевыводящих путей — это неполное, чрезмерное или несвоевременное сокращение мышц желчного пузыря, из-за чего желчь в кишечник поступает с нарушениями. И поскольку в «обязанности» желчи входит расщеплять жиры, этот процесс при дискинезии как раз и страдает.

ЖИРНЫЕ ПРАВИЛА

Начните с ограничения жиров, поступающих в организм, вот тогда ситуация изменится. Прежде всего это касается животных жиров, поскольку на них расходуется больше всего желчи. Поэтому не стоит покупать мясо с жиром, а также молоко, сметану, творог с высокой степенью жирности, добавьте сюда сладкие сливочные кремы и жирные сыры (от 45%).

Если соберетесь готовить птицу, предварительно снимите с нее кожу (больше всего жира содержится именно в коже). Кстати, много животных жиров присутствует и в куриных яйцах. Поэтому за неделю их можно съесть не больше 3 штук.



ПОЛЕЗНЫЕ АМИНОКИСЛОТЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Недавно ученые выяснили, что для укрепления стенок желчевыводящих путей необходимы две аминокислоты — цистеин и метионин. Причем получить их организм может из любых бобовых (горох, фасоль, кукуруза, чечевица). Желательно есть бобовые если не каждый день, то как можно чаще. Сделать это сегодня совсем несложно: консервированную кукурузу или горох можно добавлять в салаты, из бобов и фасоли готовить гарнир, из чечевицы — суп или лобио.

С той же задачей по укреплению сосудов неплохо справляется сера, которой довольно много содержится в креветках и ракообразных. Но они дорого стоят, поэтому их можно заменить шпинатом и орехами.

ГРЕЧКА — КОРОЛЕВА СТОЛА

Что-что, а гречку в рацион нужно включить обязательно. В ней много витаминов группы В, которые необходимы для восстановления тонуса желчевыводящих путей. Поэтому раз в неделю устраивайте гречневый разгру-

зочный день. К тому же это полезно не только для здоровья, но и для фигуры — гречка, напомним, малокалорийна.

НЕХОРОШИЕ ПРОДУКТЫ

Это продукты, которые лишь усиливают дискинезию. К ним в первую очередь относится кофе. Он плохо действует на нервную регуляцию и желчного пузыря, и желчевыводящих протоков. Поэтому при холецистите и дискинезии об ароматном напитке лучше забыть.

Из овощей не рекомендуются баклажаны и сырая капуста всех разновидностей: белокочанная, красно-кочанная, брокколи, брюссельская и т. д. Но в отварном виде капусту есть можно. Сюда же относятся некоторые фрукты: зеленые кислые яблоки, лимоны и грейпфруты. Они нарушают сократительную способность желчевыводящих путей, поэтому лишь усиливают проявления дискинезии. Но справедливости ради надо сказать, что это единственные фрукты, которые не стоит есть. Все остальные разрешены.

Ограничениям подвергается шоколад — не больше 50 г в день, причем если уж есть его, то лучше, чтобы это был горький пористый. Молочных сортов, а также белого шоколада лучше избегать. Не стоит рисковать и есть сладости — карамель, сладкий крем, сгущенку. Зато варенье есть можно, только не увлекайтесь. Особенно хороши малиновое, клубничное варенье или джем.

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

В течение этого дня предстоит съесть 250 г гречневой каши. Причем крупу обязательно надо варить. Мы так подробно говорим об этом, поскольку некоторые считают, что гораздо полезнее есть запаренную крупу, то есть ту, которую заливают кипятком, настаивают, укутав, несколько часов, а потом едят. Однако здоровое питание предусматривает употребление именно каши, а не полусырой крупы. Такой продукт очень тяжел и для желудка, и для пищеварения. Да и питательные вещества (в том числе витамины группы В) усваиваются из полусырой гречки не полностью.

Кашу едят равными порциями три раза В день — на завтрак, обед и полдник. Утром готовят обычную кашу на воде, дневная порция — это полноценное второе, например с грибами и луком. Вечером себя можно побаловать сладкой гречкой, приготовив ее с сухофруктами — черносливом, изюмом, курагой.

Во время проведения разгрузочного дня рекомендуются определенные фрукты и овощи. Например, одна сырая морковь, минимум один помидор и много-много зелени, которую советуем добавлять во все блюда и есть «живьем». Что касается огурцов, то их можно съедать не больше 200 г в день. Большинство предпочитают разнообразить рацион овощными салатами. Тем более что их можно делать на обед и ужин. Если говорить о фруктах, за день обязательно нужно съедать по одному яблоку и киви, несколько мандаринов или один апельсин.



В день можно выпивать 2 литра жидкости, например: негазированную воду, зеленый чай, некислые соки.



ЙОД НЕ ПОДВЕДЕТ

Согласно статистике, около 35% населения Украины страдает от йододефицита. Но Украина — не исключение. Проблема актуальна для 153 стран. Недостаток йода в организме испытывают более 1,5 млрд. жителей Земли.



А он влияет на многие процессы в организме: участвует в синтезе гормонов щитовидной железы, которые, в свою очередь, влияют на обмен веществ, образование костной ткани, нервную систему, пищеварение. И поэтому, если человек испытывает нехватку йода, его здоровье подвергается серьезной угрозе.

ИНТЕРЕСНО!

После аварий на японских атомных станциях Россияне на Дальнем Востоке смели с аптечных полок все йодосодержащие препараты

Если у человека нет никаких проблем со щитовидной железой, то врачи рекомендуют в таком случае постоянно употреблять в пищу йодированную соль и два раза в год проходить курс приема йодосодержащих препаратов. В это время добавлять в пищу нужно обычную соль, а не йодированную — в противном случае возможен переизбыток йода, что тоже не очень полезно для организма.

ВНИМАНИЕ!

Принимать йодные препараты (даже народные средства) можно только после тщательной проверки функций щитовидной железы. Если они нарушены, то принимать препараты йода нужно только по назначению врача.

ПОКУПАЕМ СОЛЬ С ЙОДОМ

При выборе йодированной соли обратите взимание на следующие нюансы:

1. Из-за того что йод разлагается под воздействием света, покупайте только те упаковки, целостность которых не нарушена. Ведь даже небольшая щелка, пропускающая свет, может существенно снизить содержание йода.

2. Внимательно смотрите на срок годности, который у йодированной соли составляет всего 6 месяцев. По истечении этого времени ни

о каких полезных свойствах продукта говорить уже не приходится — йод улетучился.

3. В пачке соли не должно быть крупных слипшихся комков: их наличие свидетельствует о том, что соль была подмочена, а это тоже уменьшает концентрацию йода.



Готовить еду с йодированной солью нужно под крышкой не пропускающей свет, — ведь под его воздействием разрушается не только йод, но и витамины. Поэтому опытные домохозяйки уже давно отказались от крышек, сделанных из прозрачного стекла.

ВНИМАНИЕ!

При атомном взрыве происходит выброс в окружающую среду радиоактивного йода. И щитовидная железа очень активно вбирает его в себя. А ведь именно радиоактивный йод, доказано, является причиной развития рака щитовидной железы, который считают национальной болезнью в Японии со времен трагедии Хиросимы и Нагасаки. Так вот, чтобы «грязный» йод не накапливался в щитовидной железе, необходимо обеспечить ее запасом чистого йода.

ФИТОТЕРАПИЯ



Отвары из трав, содержащие большое количество йодидов (солей, в состав которых входит неорганический йод), нужно пропивать курсами дважды в год.

- Смешайте по 2 ст. ложки травы жерухи лекарственной и слоевище пармелии (лишайник). Залейте смесь 2 стаканами горячей воды и поставьте кипятиться на водяную баню на медленный огонь на 15 минут. После остудите до комнатной температуры, настаивайте в течение 10 часов и процедите через марлю. Пейте по 2 ст. ложки за 30 минут до еды три раза в день. Курс — 2 недели.
- Залейте 1 ст. ложку дрока красильного стаканом кипятка и в течение 20 минут кипятите на водяной бане. Доведите объем до первоначального, дайте остудиться и принимайте отвар по 2 ст. ложки два раза в день во время еды. Курс лечения — 2 недели.

ОТЕК КВИНКЕ

Многие считают аллергию безобидным заболеванием. Однако некоторые аллергические реакции возникают и развиваются столь быстро, что для спасения жизни заболевшего требуется срочная медицинская помощь. К таким относится отек Квинке, который, согласно статистике, хотя бы раз в жизни перенесли около 10% людей.

Для отека Квинке не существует возраста: в медицине известен случай отека у младенца двух с половиной месяцев от роду, на кожу которого попали капли кефира. А каждый двадцатый случай заболевания осложняется таким опасным для жизни состоянием, как отек гортани.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЯЧКА

Наверняка вы уже поняли, что отек Квинке — это один из вариантов аллергии. Обычно под аллергической реакцией подразумевают неадекватно сильный ответ организма на внедрение чего-то чужеродного. Причем этот ответ может возникнуть сразу при контакте с аллергеном, а может проявиться через некоторое время. Но в ряде ситуаций отек Квинке с аллергией не связан, причем в 30% случаев установить причину отека и вовсе не удается.

Поскольку отек Квинке проявляется почти молниеносно, этот тип аллергической реакции наиболее опасен. Для него характерны отек кожи, подкожной клетчатки и слизистых оболочек. Кроме отека может появляться сыпь, насморк, расстройство стула, резко упасть давление.



ГДЕ ИСКАТЬ ПРИЧИНЫ

Если говорить об аллергическом отеке Квинке, который вызывают вещества-аллергены, то «прятаться» они могут где угодно — в продуктах питания, лекарственных веществах, яде насекомых, бытовой химии, косметике, пыльце растений, домашней пыли и т. д. Из-за поломки в иммунной системе организм начинает воспринимать их как вражеских агентов и борется с ними, выделяя особые вещества — иммуноглобулины. В свою очередь, повышение уровня иммуноглобулинов запускает целый ряд реакций, что в итоге и приводит к аллергии.

Однако похожие реакции могут возникнуть и без аллергии. Например, неаллергический отек Квинке провоцируют:

- пищевые красители;
- яд насекомых (в этом случае действует как раздражитель, а не аллерген);





• лекарства (проявляются их токсические свойства);

• некоторые продукты (сыр, квашеная капуста, колбаса);

• стресс (при наличии наследственной предрасположенности).

КАК ВЕДЕТ СЕБЯ ОТЕК

Зачастую отек совершенно неожиданно появляется на лице (веки, губы, нос), ушах, языке, кистях рук, стопах и половых органах, т. е. там, где есть много подкожной клетчатки. Иногда отек достигает больших размеров и может мигрировать, появляясь то в одном, то в другом месте. При этом он плотный и безболезненный на ощупь, ямка при надавливании на него не образуется.

Довольно часто отекают слизистые оболочки ротовой полости, языка, мягкого нёба, миндалин, глотки, гортани, реже — слизистые желудка, кишечника, половые органы.

Надо сказать, что в ряде случаев отеку Квинке сопутствуют повышение температуры, снижение артериального давления, боли в суставах, изменение настроения. Бывает, что даже без лечения отек может бесследно исчезнуть через несколько часов. Однако существуют разновидности отека Квинке, которые протекают особенно тяжело.

Отек органов пищеварения

Если отек Квинке «выбрал» желудочно-кишечный тракт, то поначалу у человека возникает ощущение покалывания языка, нёба, а затем могут появиться тошнота, рвота, острая боль в животе, вздутие кишечника, понос. Часто больных с таким проявлением отека госпитализируют с подозрением на аппендицит или кишечную инфекцию.

Отек гортани

Наблюдается в 20-25% случаев и представляет реальную угрозу для жизни. Отек гортани начинается с охриплости голоса, лающего кашля, человеку становится трудно дышать. При этом через 20-30 минут отек может пройти сам по себе безо всякого лечения. Но возможно другое развитие событий, когда отек нарастает и распространяется ниже по дыхательным путям. Вот в этом случае без вовремя оказанной врачебной помощи возникает опасность смертельного исхода от удушья. После приступа может долго сохраняться осиплость.

ФИТОТЕРАПИЯ



Вопрос, можно ли в случае отека Квинке обойтись без антигистаминных препаратов и заменить их народными средствами, интересует многих. Увы, ответ может быть только один — «нет»! Ведь травы зачастую сами по себе провоцируют аллергию, а значит, гарантировать, что фитопрепарат не усугубит уже имеющуюся аллергию, не может никто. Но, как известно, из любого правила есть исключения. В нашем случае таким исключением является крапива глухая (яснотка белая). Она не только чистит кровь, но и обладает противоаллергическими свойствами.

• Залейте стаканом кипятка 1 ст. ложку цветков яснотки (сухих или свежих). Настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 1 /2 стакана четыре-пять раз в день в теплом виде.







ВНИМАНИЕ!

При возникновении отека Квинке не следует заниматься самолечением, нужно без промедления вызывать «скорую помощь».

АНАФИЛАКТИЧЕСКИЙ ШОК

Тяжелый отек Квинке может сопровождаться еще более опасной аллергической реакцией — анафилактическим шоком. При этом ни доза, ни способ контакта с аллергеном значения не имеют. Хотя, конечно, большая доза аллергена увеличивает тяжесть и длительность шокового состояния.

Такая реакция развивается из-за резкого падения артериального давления в ответ на контакт с аллергеном. Помимо отека, описанного выше, у человека возникает непонятное беспокойство, чувство страха, головокружение. Вслед за этим из-за падения давления отключается сознание. Могут даже начаться непроизвольные мочеиспускание и дефекация.

ИНТЕРЕСНО

Самым знаменитым аллергиком был Наполеон. Сильнейший приступ «весеннего насморка» настиг его во время знаменитого сражения при Ватерлоо. И кто знает, чем бы все закончилось, если бы не вмешавшаяся в ход истории аллергия.

ПОСЛЕ ПРИЕЗДА ВРАЧА

Если состояние больного не требует госпитализации, для снятия отека и аллергии ему обычно назначают антигистаминные препараты, гормоны, препараты кальция и некоторые другие. Однако заранее спрогнозировать, как быстро пройдет отек, нельзя. Бывает, что для выхода из данного состояния пострадавшему приходится несколько дней провести на больничной койке под капельницей.

Ну а если причина отека не аллергия, то лечение назначают после углубленного клинического обследования. Вероятно, потребуется избавиться от глистов, провести лечение хронических очагов инфекции (например, тонзиллита), заболеваний желудочно-кишечного тракта, других болезней, способствующих развитию псевдоаллергии.

ДИАГНОСТИКА

После снятия острых симптомов необходимо найти причину возникновения отека Квинке. Занимается этим врач-



аллерголог, который после подробной беседы назначает ряд исследований, включающих кожные аллергические пробы или исследование крови на специфические иммуноглобулины Е. Поскольку развитие аллергик может провоцироваться некоторыми хроническими заболеваниями (проблемы с щитовидной железой, кишечником и проч.), может потребоваться дополнительное обследование у терапевта.

ТЕСТ

Ответив на наши вопросы, вы узнаете, есть ли у вас предрасположенность к аллергии.

1. Есть ли в вашей семье аллергики?

Оба родителя — 6.
Отец или мать — 4.
Другие члены семьи — 2.
Нет — 0.

2. Страдаете ли вы от продолжительного насморка в виде прозрачных, водянистых выделений?

Часто — 4.
Весной или летом — 4.
В холодное время года — 2.
Нет — 0.

3. Легко ли вы дышите через нос?

Да — 0. Нет — 2.

4. Бывают ли у вас приступы чихания, следующие один за другим?

Часто, особенно в закрытых помещениях — 4.
Обычно в весенне-летний период или на свежем воздухе — 4.
Почти никогда — 0.

5. Слезятся или воспаляются ваши глаза? Чувствительны ли они к яркому свету?

Часто — 4. Особенно весной -летом — 4. Нет — 0.

6. Бывают ли у вас недомогания после контакта с животными?

Да — 4. Нет — 0.

7. Страдаете ли вы непереносимостью к каким-либо продуктам питания?

Да — 4. Иногда — 2. Нет — 0.

РЕЗУЛЬТАТ:

0-6 баллов

Вы не относитесь к числу тех, кто подвержен аллергическим реакциям. Однако, если на первый вопрос теста ответ утвердительный, не исключено, что ваш организм предрасположен к аллергии. В этом случае массированная атака аллергенов может вызвать патологическую реакцию.

7-12 баллов

Риск развития аллергии достаточно высок. Понаблюдайте за собой, чтобы выяснить, на какие продукты питания вы реагируете сверхчувствительно.

Более 12 баллов

Вы уже страдаете аллергическими реакциями. Вам необходимо срочно обратиться к врачу.

ПРОФИЛАКТИКА

Как правило, отек Квинке возникает внезапно, поэтому предупредить его развитие невозможно. И если у вас уже случалась подобная аллергическая реакция, советуем:

- избегайте контактов с аллергеном, ее вызвавшим;
- носите в кармане записку о том, что у вас аллергия на некоторые вещества (перечислите их);
- если аллерген — лекарство, не забудьте сказать об этом врачу;
- регулярно проводите курсы приема противоаллергических препаратов (например, во время цветения трав, деревьев);
- придерживайтесь гипоаллергенной диеты. Для этого исключите из рациона яйца, молоко, продукты из пшеницы, рыбу, орехи, томаты, шоколад, цитрусовые и т. д.;
- соблюдайте гипоаллергенный образ жизни. Это значит, что вместо сухой уборки квартиры придется ежедневно проводить влажную, застеклить книжные полки, заменить пуховые подушки и старые матрасы на гипоаллергенные, отказаться от контакта с домашними животными, убрать ковры, ежедневно не меньше двух раз в день проветривать комнату, если на стенах есть грибок — уничтожить.

ИНТЕРЕСНО

Число аллергенов постоянно растет. Сегодня к их числу относят никель, содержащийся в ювелирных украшениях и популярной у молодежи бижутерии.

Другим сильным аллергеном является латекс — натуральный каучук и все содержащие его изделия, в том числе резиновые перчатки, презервативы, соски, пластыри, маски для подводного плавания, резиновые игрушки, детские воздушные шары.



5 ВАЖНЫХ СОВЕТОВ

1. При малейшем подозрении на развитие отека Квинке, не откладывая, вызывайте «скорую». Состояние человека может ухудшиться за считанные секунды, и малейшее промедление опасно для жизни больного.

2. После этого постарайтесь выяснить, какое вещество вызвало у больного аллергическую реакцию. И если «виновник» установлен, его нужно немедленно устранить (например, вызвать рвоту, если аллерген попал в желудок; смыть косметическое средство водой; наложить жгут выше укуса насекомого и т. д.).

3. Дайте больному противоаллергический препарат (например, Супрастин).

4. Обеспечьте доступ свежего воздуха: снимите галстук и пояс, расстегните воротник, откройте форточку, помогите принять горизонтальное положение.

5. Положите холодный компресс на пораженную область для уменьшения интенсивности зуда и отека.

ВРАЧИ ГРОЗНОГО ВРЕМЕНИ

Своих врачей Иван Васильевич Грозный менял с такой же частотой, как и собственных жен. Как правило, его личные эскулапы также умирали не своей смертью, а уходили из жизни либо по причине опалы, либо в результате «несчастного случая».

Фамилия аптекаря Матиаса из Литовской земли в скрижалях, к сожалению, не сохранилась. Царь повелел Матюшке открыть на территории Московского Кремля первую на Руси аптеку. Она получила название «государевой»,так как обслуживала только царя и членов его семьи. Эта аптека снабжалась как отечественным лекарственным сырьем (солодка, можжевельник), так и заграничным (опий, камфара).

Сам Матюшко весьма полюбил русскую брагу и даже сотворил на ее основе «рецепт для любителей спиртного, желающих сохранить свою репутацию», увы, не дошедший до наших дней.

БОМЕЛИЙ — ЛЮТЫЙ ВОЛХВ И ЕРЕТИК

Одним из самых известных врачей Иоанна Грозного был Элизеус Бомелиус (или Елисей Бомелий). Бельгиец, согласно воспоминаниям современников, искусно поддерживал в мнительном царе страхи и подозрения. Будучи по совместительству еще и астрологом, предсказывал бунты, знакомил Иоанна Грозного с неблагоприятным положением звезд, а затем «открывал» пути спасения.

Выступал он и в роли палача — отравителя неугодных государю лиц. Лютым волхвом и еретиком называли его летописи. Бомелия на Руси ненавидели, считали повинным в необузданных жестокостях царя.

В конечном итоге Бомелий пал жертвой собственных интриг. Он был объ-





явлен шпионом, каковым, как выяснили недавно историки, и был на самом деле. Уже хотел бежать из России, но в Пскове подозрительного иноземца схватили и в цепях привезли обратно в Москву, где он был подвергнут жестоким пыткам.

И все же, несмотря на неисчислимые беды, которые принес этот шпион Руси, нельзя умалять и его вклада в медицину того времени. Он умело готовил всякие снадобья, разработал первый эликсир молодости на основе ртути и всячески пытался искоренить пьянство на Руси. Именно он привез к нам обычай чокаться рюмками, произнося тост. Будучи специалистом по ядам, он знал, что боязнь выпить отравленного зелья, перелившегося в бокал во время чоканья, обезопасит царя от враждебных посягательств.

МЕДИЦИНА НОН-СТОП

Меньше всего в должности лейб-медика при Иване Грозном продержался некто «дохтур» Стэндиш. Об этом врачевателе практически ничего неизвестно, кроме того, что он приобщился к русским выпивкам и постоянно изобретал коктейли, смешивая вина. Рецепт одного из них дошел до наших дней.

И В НЕМ УЖЕ ДЫХАНЬЯ НЕ ОСТАЛОСЬ…

Еще один известный личный врач Иоанна Грозного — итальянец Арнольд Линдсей. Он был образованным человеком, известным своими книгами по медицине и математике и пользовался большим доверием у царя. Линдсей не только назначал ему лечение, но и давал советы по многим политическим делам. О нем осталась байка, будто бы однажды на пиру царь, не рассчитав силу своего удара, убил князя Осипа Гвоздева. Иван Васильевич велел позвать Линдсея. «Исцели слугу моего доброго, — сказал царь. — Я поиграл с ним неосторожно». — «Так неосторожно, что в нем уже дыхания не осталось», — ответил быстрый на язык лейб-медик. Примечательно, что практически сразу после этого Линдсей странно умер, задохнувшись в погребе во время пожара.



АНГЛИЦКИЙ ЛЕКАРЬ

После смерти Линдсея Иоанн выразил желание иметь доктора из Англии и обратился к королеве Елизавете с соответствующей просьбой. Та немедленно откликнулась: «...посылаю одного из своих придворных докторов, честного и ученого человека, мужа искуснейшего в лечении болезней».

Речь шла о Роберте Якоби, ставшем впоследствии одним из самых просвещенных и авторитетных медиков XVII века. Он учился уже тогда в очень престижном Тринити-колледже в Кембридже. Затем изучал медицину в Базеле, был долгое

время личным врачом самой королевы Елизаветы.

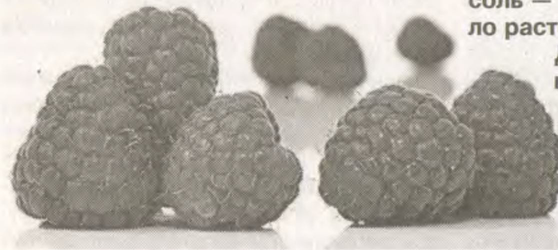
На Руси он первый применил научный подход к приему родов и стал делать то, что позже назовут кесаревым сечением.

Робертом Якоби подписано заключение о смерти Грозного. Врач даже выведен одним из основных действующих лиц в драме Алексея Толстого «Смерть Иоанна Грозного». И кстати, в ретро кабачках Великобритании до сих пор подают специальную пастилу, приготовленную по рецепту этого чревоугодника и лакомки, придуманному им именно в России.

ПАСТИЛА ОТ РОБЕРТА ЯКОБИ

Малина — 1 кг, сахар — 0,5 кг, растительное масло — по вкусу.

Спелую малину вымойте холодной водой, поместите ягоды в плотно закрытый сосуд и поставьте его в духовку, разогретую до 180°С, на 40 минут. Когда малина распарится, протрите ее через сито, чтобы отделить семена. Полученное пюре поставьте на слабый огонь, добавьте сахар и при помешивании уварите до уменьшения объема в полтора-два раза. Полученную малиновую массу вылейте тонким слоем, не более сантиметра, в лоток, устланный пергаментом и смазанный растительным маслом. Пастилу сушите до готовности (при температуре 60-70°С около семи часов). Пастила должна быть сухой на поверхности и плотной по всему объему (если она предназначена для длительного хранения, ее можно дополнительно подсушить на открытом воздухе 2-3 дня). Готовую пастилу вместе с пергаментом сверните в плотный рулет и затем нарежьте толстыми кружочками. Или аккуратно отделите пастилу от пергамента, нарежьте ее квадратами и обсыпьте сахарной пудрой. Подготовленную пастилу поместите в стерилизованную сухую посуду и храните в сухом прохладном месте.



КОКТЕЙЛЬ ОТ СТЭНДИША

Кальвадос — 40 мл, вино белое сухое — 15 мл, вино красное сладкое — 10 мл, зеленое яблоко — несколько ломтиков без кожуры, соль — по вкусу.

Смешайте все ингредиенты и пейте на здоровье.

КУРНИК

Курник — царь русских пирогов. Известно, что во времена Ивана Грозного его подавали к царскому столу в торжественных случаях.

Для блинов: мука — 2 стакана, молоко — 3 стакана, яйца — 2 шт., соль — 2 ч. л., сахар — 4 ч. л., масло растительное — 2 ст. л.

Для начинки: курица — 1 шт. весом 2 кг, крупа гречневая — 0,5 стакана, масло растительное — 0,5 ст. л., лук репчатый — 2 луковицы, яйца, сваренные вкрутую — 2 шт., масло сливочное — 4 ст. л. + немного для смазывания, мука — 2 ст. л., петрушка — 0,5 пучка, укроп — 0,5 пучка, соль — по вкусу, сухие белые грибы — 50 г.



Для теста: мука — 2 стакана, масло сливочное — 125 г, сметана — 125 г, яйца — 2 шт.

Курицу вымыть, разрезать пополам. Положить в кастрюлю с водой, довести до кипения. Снять пену, приправить. Варить 40 мин. Курицу остудить. Снять кожу, вынуть косточки, мясо порезать кусочками.

Пока варится курица, гречку перебрать, промыть и обсушить. Обжарить крупу на сухой разогретой сковороде, 3-4 мин. Вскипятить 1 стакан воды, посолить, влить 0,5 ст.л. растительного масла, всыпать крупу. Через 5 мин. уменьшить огонь и варить до готовности. В готовую кашу добавить 1 ст. л. сливочного масла.

Грибы замочить на 10 мин. в горячей воде, затем промыть и нарезать. Лук очистить и порезать полукольцами. Разогреть в сковороде 1 ст. л. сливочного масла, обжарить лук и грибы, 5 мин.

Испечь блинчики. Для этого слегка взбить яйца, добавить молоко, соль, сахар, растительное масло. Постоянно размешивая, всыпать муку. Сковороду раскалить, смазать небольшим количеством масла. Вливать тесто небольшими порциями, жарить 1 мин., переворачивать на другую сторону и жарить 0,5 мин. Перекладывать блины на блюдо, смазывая их сливочным маслом.

Яйца мелко порубить. Добавить в готовую гречку грибы с луком и яйца, посолить по вкусу, перемешать.

Петрушку и укроп вымыть, обсушить и измельчить. На сковороде растопить оставшееся сливочное масло, добавить муку и немного куриного бульона. Перемешать до однородности. Положить куриное мясо, еще раз перемешать и снять с огня. Посыпать зеленью.

Приготовить тесто для курника. Муку просеять, добавить растопленное сливочное масло, сметану и яйца. Замесить тесто.

Выложить тесто на присыпанную мукой поверхность и вымешивать, пока оно не станет гладким и эластичным. Раскатать 1/3 теста в тонкий круг. Положить его на смазанный маслом и накрытый листом пергамента противень.

В центр круга из теста поместить 2-3 блинчика.

Положить на блины часть куриной начинки. Накрыть 2-3 блинами.

Сверху выложить часть гречневой начинки. Снова проложить блинами. Повторять слои, пока не закончатся все блины и начинка. Раскатать оставшееся тесто в большой круг, накрыть им курник.

Защипать внизу края пирога. Разогреть духовку до 180°С. Сверху пирога сделать 3 отверстия и вставить в них бумажные трубочки. Поставить в духовку и выпекать 45 мин.

ЧТО ЗА ЧУДО-ЯГОДА КИЗИЛ?



Кизил издавна известен как плодовое растение с ценными лекарственными свойствами. В литературе о кизиле впервые упомянул Гомер: у главного героя «Илиады» было кизиловое копьё.

Гиппократ (IV век до нашей эры) сообщал, что листья кизила обладают вяжущим свойством и используются в составе отвара при заболеваниях желудка. Европейский ботаник Г. Хеги написал интересную легенду о том, как в Риме на Палантинской горе из копья, которым Ромул наметил межу будущего города, выросло кизиловое дерево.

Кизил начинает плодоносить с 16-летнего возраста. У него ярко-красные плоды овальной формы с кисло-сладким вкусом. Он является хорошим медоносом. В его цветках содержится много нектара со светло-жёлтой пыльцой и клеем, которые охотно собирают пчёлы. В плодах кизила есть глюкоза, фруктоза, пектиновые вещества, клетчатка, дубильные вещества, витамин С, органические кислоты, эфирные масла.

Количество сахара в мякоти плодов увеличивается по мере их созревания. В спелых плодах кизила сахара почти вдвое больше, чем в недозрелых. Он представлен фруктозой и глюкозой. Из органических кислот преобладает яблочная кислота, которой в ягодах кизила в полтора-три раза больше, чем в плодах персика, яблони, сливы, вишни.

Издавна народная медицина считала кизил лекарственным растением и использовала его плоды, листья, кору при различных заболеваниях. Кизиловый отвар применяли при рахите, ангине, оспе, кори, скарлатине. Народная медицина рекомендует отвар листьев и коры кизила при расстройствах желудка, заболеваниях почек и печени. Также кизил лечит подагру, восстанавливает обмен веществ. Отварами из плодов и листьев лечат сахарный диабет.

В настоящее время из ягод кизила готовят пасту, желе для питания космонавтов и моряков в длительных путешествиях. Это говорит о том, что плоды кизила калорийны и богаты витаминами. Их калорийность превышает калорийность слив, черешни, груш. По содержанию витаминов он превосходит даже чёрную смородину. Плоды кизила обладают противоцинготными свойствами. В ягодах содержатся компоненты, способствующие выведению из организма вредных веществ.

Из плодов кизила можно приготовить варенье, повидло, желе, компот и другие блюда, которые станут украшением стола.



МАРИНОВАННЫЙ КИЗИЛ

Кизил — 1,5 кг, уксус — 100 мл, вода — 2,5 стакана, сахар — 1 стакан, соль — 1,5 ст. л., гвоздика бутоны — 20 шт., лавровый лист — 3-4 шт.

Из уксуса, воды, сахара и соли сварить маринад.

Кизил промыть, перебрать, острой деревянной зубочисткой сделать на каждой ягоде проколы.

Уложить ягоды в банку, перекладывая лавровыми листьями и гвоздикой. Залить маринадом и поставить в холодильник на 10-12 дней. Затем герметично закрыть.

Хранить в холодильнике.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КИЗИЛА

На 1 кг (20 порций): 1 кг кизила, 1,5 кг сахара.

Кизилперебрать, промыть. В широкой кастрюле вскипятить воду. Кизил класть порциями в сито, опускать в кипяток и бланшировать 1 мин.

Сахар развести в 300 мл воды и довести до кипения. Положить в кипящий сироп кизил, варить 7 мин., снимая пену.

Снять с огня, дать полностью остыть. Вернуть на огонь, довести до кипения, постоянно помешивая. Вновь дать остыть, затем проварить еще раз. Разложить варенье в стерилизованные банки.



ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Мифы, легенды, предания... Кизиловыми ягодами волшебница Цирцея кормила свиней, в которых она обратила спутников Одиссея. А само вещее растение кизил находилось в ведении Крона-Хроноса, бога времени. Это живительное растение, траву бессмертия, Крон посеял еще в Золотой век. Оно возвращало к жизни и давало бессмертие. Возможно, поев этих ягод, Главк бросился в море и обрел бессмертие, став морским божеством.

КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С КИЗИЛОМ

1 курица массой около 2 кг, несколько горстей кизила (можно замороженного), соль.

Курицу вымыть и натереть солью. Уложить в форму для запекания. Внутрь курицы положить вымытый кизил (если кизил замороженный, размораживать его не надо). Курицу с кизилом запекать в духовке около часа при температуре 120°С, а затем еще 1 час 10 минут при температуре 150°С. Периодически поливать выделившимся соком. Курица с кизилом получается очень нежной и сочной.

При желании, за полчаса до готовности, курицу можно обложить некрупными сладкими яблоками (например, Голден. Чтобы яблоки при выпечке не лопнули, их шкурку нужно предварительно проколоть). Тогда у вас получится курица, запеченная с яблоками и кизилом. Очень хорошее сочетание — нежное, сочное куриное мясо, кисловатый кизил и сладкие печеные яблоки.

ЛЕЧЕБНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ КИЗИЛА



• При желудочно-кишечных заболеваниях плоды кизила — свежие и в виде варенья — обладают хорошими вяжущими свойствами. Благодаря содержанию фитонцидов ягоды оказывают губительное воздействие на тифозные, дизентерийные и некоторые другие бактерии.

• При гастритах рекомендуют употреблять ягоды кизила.

• Против поносов используют толченые плоды с семенами, растертые с медом и яичным желтком, а также отвары и настои плодов. Для приготовления отвара заваривают 1 стаканом кипятка 2 столовые ложки сухих плодов кизила, кипятят 30 минут, процеживают горячим и доводят объем до исходного. Принимают по 100 г 3 раза в день. Для приготовления кизилового настоя 2 столовые ложки плодов заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 8 часов и пьют 2 раза в день по 100 г.

• При поносах детям хорошо давать кизиловый кисель, который варят из расчета: 3 столовые ложки размоченных или свежих плодов на 1 стакан воды. Принимают по 70 г 3 раза в день до еды. При остром гастроэнтероколите кисель включают в диетическое питание.

• При поносах хорошо помогает отвар из листьев и плодов кизила. Для его приготовления 2 столовые ложки свежих или сухих листьев и плодов варят 10 минут в 1 стакане воды, затем настаивают 8 часов, разминают мякоть плодов и принимают по 0,5 стакана 3 раза в день.

• Ягоды кизила советуют включать в рацион при кожных заболеваниях и экземах.

• Благодаря содержащимся в них пектинам ягоды кизила ускоряют процесс очищения организма от продуктов метаболизма. Кизил способствует выведению щавелевой и мочевой кислоты.

• При подагре и кожных заболеваниях, при нарушениях обмена веществ и склонности к полноте используют ягоды кизила.

• Плоды кизила показаны при воспалительных заболеваниях печени и почек.

• При ревматизме и полиартрите рекомендуется отвар корней и коры: 1 чайную ложку сырья кипятят 15 минут в 1 стакане воды, настаивают 2 часа, процеживают и принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день.

• При сахарном диабете рекомендуют регулярно принимать сок из свежих плодов кизила: вначале по 50-70 г за 30 минут до еды, при хорошей переносимости дозу постепенно увеличивают до 1 стакана.

• Листья кизила обладают желчегонным, мочегонным и сахароснижающим действием.

• Мочегонный, желчегонный и вяжущий эффект оказывает настой из листьев кизила с ветками: 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка, принимают по 50 г 3-4 раза в день.

• При анемии (как источник железа), дефиците витаминов и как противоцинготное употребляют сушеные и свежие плоды кизила.

• При лечении лихорадки применяют настой цветков, сок или настой плодов кизила.

• При простудах употребляют кизиловое варенье, а сушеные и свежие плоды кизила — при ангине, гриппе, скарлатине, коре и рахите.

• От головной боли помогает отвар плодов кизила в виде примочек.

• Плоды кизила помогают избавиться от болей в суставах.

ДОКТОР ЛИЛЕЙНИК

Модный сейчас цветок лилейник в народе называют красоднев, потому что красота его, увы, недолговечна: утром бутон открывается, чтобы к ночи уже завянуть. Жестоко? Да, но зато на кусте бывает такая масса цветов, что никто и не замечает скоротечности жизни одного бутона.



Лилейник — многолетнее корневищное растение с узкими дугообразно изогнутыми листьями и длинным тонким цветочным стеблем, на котором бывает от 3 до 10 цветков, очень похожих на лилии. Уже на трехлетних кустах — много цветоносов, на которых одновременно раскрываются несколько цветков, поэтому растение цветет от 3 недель до полутора месяцев. Некоторые виды, например лилейник лимонно-желтый, обладают тонким и нежным ароматом.

Кстати, у восточных народов существует легенда: чтобы жизнь заиграла яркими красками, повысилось настроение — с утра обязательно нужно прикоснуться к цветку лилейника, вдохнуть его аромат.

ДОКТОР ЛИЛЕЙНИК

В народной медицине лилейник используют уже давно и как витаминную зелень при весеннем авитаминозе, и как сердечное средство. В лекарственных целях используют бутоны, цветы и листья лилейников буро-желтого, желтого и малого.

Препараты на основе этого растения обладают противомикробным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, витаминным, жаропонижающим, тонизирующим и противоопухолевым действием, способствуют нормализации сердечного ритма.

При авитаминозе

• Добавляйте к салатам или съедайте отдельно по 2-3 измельченных бутона лилейника буро-желтого один-два раза в день.

При ослаблении сердечной деятельности, пониженном тонусе, упадке сил

• Залейте 10 свежих цветков лилейника малого стаканом кипятка, настаивайте под крышкой час, процедите. Принимайте по 1/5 стакана настоя три-четыре раза в день за 20 минут до еды.

При болях в области сердца, стенокардии

• Залейте 2 ч. ложки измельченных свежих цветков лилейника желтого стаканом кипятка, настаивайте в термосе 30-40 минут, процедите. Принимайте по 1/4 стакана настоя три-четыре раза в день за полчаса до еды.

При гепатите (в качестве дополнительного лечения)

• Залейте 2 ст. ложки измельченной свежей



травы лилейника малого 0,5 л кипятка, держите на слабом огне 3-5 минут, настаивайте час, процедите и отожмите сырье. Долейте настой кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по 1/4 стакана два раза в день за полчаса до еды при соблюдении диеты.

При ревматизме

• Залейте 2 ст. ложки смеси измельченных цветков и листьев лилейника малого (взятых поровну) 0,5 л кипятка, настаивайте в термосе 2 часа, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки настоя два-три раза в день за полчаса до еды.

При опухолях различной локализации, а также при лихорадочных состояниях и кровотечениях

• Залейте 3 ст. ложки измельченной свежей травы (или 1 ст. ложку сухой травы) 0,5 л кипятка, настаивайте под крышкой 2-3 часа, процедите и отожмите сырье.

Давайте больному по 1/2 стакана подогретого настоя три-четыре раза в день за полчаса до еды. При кровотечении — до прекращения кровотечения, при опухолях - курс 2 недели, затем перерыв — неделя и опять повторите курс.

При ожогах

• Залейте 2 ст. ложки смеси измельченных листьев и цветков лилейника малого 1/2 стакана кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Смоченную в настое марлю наложите на обожженный участок кожи.

ЦВЕТОЧНАЯ КОСМЕТИКА

Экстракты из цветков лилейника питают кожу, снимают раздражение, а масляные настои придают шелковистость и гладкость.

Лосьон для свежести лица и снятия раздражения

• Залейте 2 ст. ложки измельченных цветков лилейника (белого, розового или желтого) стаканом водки, настаивайте неделю в темном месте, процедите и отожмите сырье. Добавьте в настойку 1 ч. ложку сока лимона и 2 ст. ложки глицерина. Перед использованием разведите кипяченой водой (1:4). Протирайте лицо лосьоном утром и вечером.

Настой для свежести лица

• Заполните 250-граммовую стеклянную банку свежими измельченными цветками лилейника, залейте рафинированным оливковым маслом, настаивайте на свету 2-3 недели, периодически взбалтывая смесь, процедите и отожмите сырье. Наносите масло после очищения кожи лица через день, на ночь.

ВНИМАНИЕ!

Трава лилейников всех видов и сортов слабоядовита, поэтому не превышайте указанную дозировку.

ЛИЛЕЙНИК В ТАРЕЛКЕ

Салат с успенью

• Возьмите стакан измельченных побегов (лучше брать побеги самых простых лилейников, какие не жалко), 1 крупную вареную картофелину, 2 отварные морковки, 3 редиски. Все мелко нарежьте, перемешайте, заправьте майонезом или сметаной, украсьте укропом и петрушкой.

Лилейник, тушенный в масле

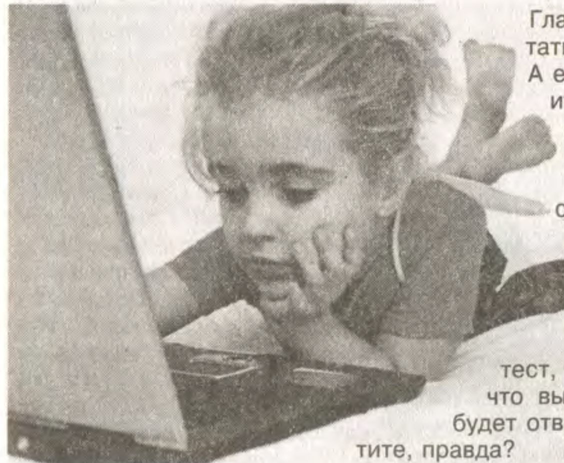
• Возьмите 2 стакана бутонов лилейника, которые уже готовы распуститься, выложите их на широкую сковороду в растопленное сливочное масло, держите на очень слабом огне до полуготовности (чтобы стали мягкими), обваляйте в сухарной крошке, потом выложите опять в сковороду на более сильный огонь и обжарьте. Подавайте с молодым отварным картофелем, посыпав тертым сыром и укропом.

Десерт

• Наберите только что распустившиеся цветки лилейника, ополосните, высушите на полотенце, сбрызните взбитым белком и окуните в сахарную пудру. Разложите на блюдечках и подайте к кофе или мороженому (годятся только для дневного стола, так как к вечеру цветы увянут).

ВЕРНИСЬ В РЕАЛЬНЫЙ МИР

Многие родители в последнее время всерьез озабочены «наркотической» зависимостью ребенка от компьютера. Но они не совсем понимают, что в этой проблеме есть и их собственная вина. Однако вернуть на землю заблудившегося в Сети ребенка их долг.



Главное в этом деле — выработать стратегию помощи ребенку. А еще понять — работа предстоит большая и неспешная. Почему не надо торопиться? Потому что любые резкие перемены в нашей жизни приводят к стрессам. А если ребенок действительно компьютероман, то, запретив ему «очередную дозу», вы просто сломаете весь его образ жизни. За этим последует протест, потом затяжная война. И все, что вы станете предлагать взамен, будет отвергнуто. Вы ведь не этого хотите, правда?



Тогда выбираем другой путь — вносите постепенные изменения в жизнь ребенка, наполняя ее новыми впечатлениями и мечтами.

Таким образом вы шаг за шагом восстановите свои детско-родительские отношения и возможность влиять на жизнь сына или дочери.

НЕ ОДИН ЛИШЬ ВРЕД

Вам, кстати, для начала необходимо осознать, что от сидения ребенка за компьютером есть и польза. И вообще виртуальный мир опасен лишь в больших дозах. Это враг, которого можно сделать другом. И чтобы понять все его притягательные стороны, вам предстоит самим его изучить.

Вам необходимо разобраться в виртуальных интересах вашего ребенка, вместе с ним осваивать новые компьютерные игры и даже стать партнером в каких-то из них. Тогда вы и поймете, что у бездушной машины есть свои достоинства.

Во-первых, среди современных игровых программ много по-настоящему развивающих. Для малышей компьютерный рынок предлагает обучающие игры, в которых они осваивают математический счет, различные формы и цвета, запоминают буквы.

Детям постарше просто необходимы программы обучения иностранным языкам, компьютерные энциклопедии. Для старшеклассников полезны логические игры, развивающие способность прогнозировать и анализировать. Даже самый скептичный родитель вряд ли сможет отрицать положительное влияние такого рода игр на развитие ребенка.

И учтите: любые занятия на компьютере воспринимаются ребенком как игра. Даже если это будут те же формулы или правила русского языка, что вызывают у него ненависть на страницах учебника, здесь, на экране монитора, они станут гораздо привлекательнее. Вот почему мне кажется полезным привлечение компьютера к процессу обучения тех детей, у которых не сформировался интерес к учебе. Ведь игровая мотивация есть практически у всех.

Во-вторых, для детей со слабой памятью и рассеянным вниманием изучение материала с помощью компьютера может оказаться более эффективным. Тут секрет простой: то, что выглядит ярким, динамичным, неожиданным, сразу привлекает внимание, и, чтобы удерживать свой взгляд на экране, ребенку не нужно прилагать никаких усилий. При этом увиденное очень легко запоминается, потому что вступают в дело эмоциональная и образная память, а они у ребятишек обычно лучше развиты, чем механическая и логическая.



В-третьих, самостоятельная работа за компьютером способствует развитию у ребенка мелких мышц руки и зрительно-моторной координации. Иными словами, щелкая пальчиками по кнопкам клавиатуры и двигая курсор мышкой, ваш малыш без усилий упражняет тонкую моторику, а также учится» соотносить движения своей руки с теми буковками или картинками, которые появляются на экране. А это важнейший навык! Ведь зрительно-моторная координация является основой овладения письмом и рисованием.



Кстати, компьютерные игры вносят свой вклад и в развитие абстрактного мышления детей. Даже самые маленькие из них понимают — на экране не настоящие игрушки или фрукты, это всего лишь изображения. А с возрастом они еще поймут, что предметы и животные, изображенные в играх, порой совсем не похожи на настоящие, а то и вовсе обозначены значками. Таким образом, во время подобных игр у человека постепенно формируется способность воспринимать знаки и символы, что лежит в основе абстрактного мышления.

АГРЕССИЯ РОДОМ ИЗ РЕАЛЬНОГО МИРА

Мне часто возражают: но ведь компьютерные игры будят агрессию в детях. А они потом несут ее в реальный мир! Дорогие родители! Агрессия, которой вы боитесь, родом из нашего реального мира. А компьютерный мир позволяет детям выпустить пар, отомстить за свои обиды фантастическим существам.

Кстати, с точки зрения плохого влияния на детскую психику мне кажется гораздо более опасным телевизор, демонстрирующий жестокость во всей красе, причем зверства не монстров из иных галактик, а попросту, без затей — живых людей. Так что если ваш ребенок старше десяти лет, если он психически здоров и не является легковозбудимым, то не будет большой беды в том, что иногда он поиграет в стрелялки, сразится с кровожадными монстрами или проведет свой отряд через джунгли.

То есть, как и у любого явления в нашей жизни, у компьютера есть плюсы и минусы, а вам для нормальной обстановки в семье, для конструктивных отношений с ребенком необходимо найти золотую середину в его общении с виртуальным миром. Говоря образно, нужно из врага, каким видится вам «синий экран» на столе у ребенка, сделать друга, помощника в решении сложнейших задач развития вашего сына или дочки.

Ну и конечно, нелзя забывать о здоровье: глаза, осанка, свежий воздух — все это тоже важно. Как и душевное общение, при наличии которого ваш ребенок никогда не заблудится в Сети.

10 МИФОВ О КОНТРАЦЕПЦИИ

Сегодня химики и фармацевты предлагают все новые и более безопасные средства предохранения от нежелательной беременности, а популярные журналы пытаются их всячески пропагандировать.



Ну а женщины продолжают упорно слушать советы подруг, соседок, коллег, иногда даже маминым мнением на этот счет интересуются. Стоит ли верить этим непрофессиональным советам, которые часто можно назвать просто мифами?

Миф №1. У презервативов нет срока годности.

Неверно. Презервативы хранятся максимум три-четыре месяца, затем они теряют свои предохранительные свойства и толку от них мало. Так что внимательно изучайте информацию на упаковке презервативов.

Миф №2. Женщина не может забеременеть, пока кормит грудью.

Неверно. Хотя у большинства кормящих грудью нет менструации, уже по прошествии двух-трех недель после родов возможность для зачатия появляется. Именно поэтому так часто рождаются погодки.

Миф №3. После первого полового контакта забеременеть невозможно.

Неверно. Вероятность беременности при первом половом контакте точно такая же, как при всех последующих в течение жизни. Причем это зависит не от времени суток и не от места, где вы занимаетесь сексом, а от индивидуальных особенностей обоих половых партнеров и наличия у них проблем со здоровьем.

Миф №4. Если после полового акта женщина ляжет на живот или немного попрыгает на месте, то сперма вытечет и беременность не наступит.

Неверно. При попадании спермы в женский организм (даже если после половой близости небольшое количество вытечет) буквально одной ее капли достаточно для соединения с яйцеклеткой. Более того, попав в женские органы, сперма становится густой, поэтому все манипуляции типа прыжков и кувырков абсолютно бессмысленны.

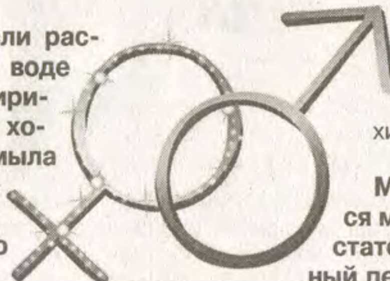
Миф №5. Беременность не наступит, если сразу после полового контакта промыть влагалище горячей водой из спринцовки (или сильной струей душа).

Неверно. Хотя в былые времена этот метод использовался довольно часто. Гарантировать, что спринцевание после полового акта смоет из влагалища всю семенную жидкость, нельзя. К тому же сперматозоиды способны достаточно быстро после семяизвержения оказаться в полости матки и приступить к оплодотворению. А вот для поддержания интимной гигиены лучшего способа нет (в день достаточно подмываться два раза проточной водой приятной температуры).

ВНИМАНИЕ!

Доверьте специалисту подобрать вам контрацептив и наслаждайтесь близостью. Это намного приятнее, чем после полового акта совершать различные немыслимые действия. Подумайте и о вашем партнере — все эти домашние ухищрения вряд ли усилят его влечение.

Миф №6. Если растворенную в воде таблетку аспирина или кусочек хозяйственного мыла ввести перед близостью во влагалище, то беременность не наступит.



Неверно. Эти вещества также не обладают контрацептивным действием, а их применение может лишь отрицательно сказаться на состоянии здоровья половых органов женщины.

Миф №7. Забеременеть невозможно, если сразу после секса опорожнить мочевой пузырь или подмыться мочой.

Неверно. Это самый глупый миф, который только можно придумать. Моча не обладает свойствами, способными «обезвредить» сперматозоиды. Поэтому мочеиспускание после полового акта никоим образом не стоит связывать с предохранением от беременности.

Миф №8. Если перед интимной близостью поместить во влагалище тампон, он задержит сперматозоиды.

Неверно. Кроме того, что во время эксперимента вам будет неудобно, а может и больно, других эффектов вы не достигнете. Зато будет чем развлечься после полового акта, пытаясь извлечь тампон.

Миф №9. Можно ввести во влагалище раствор йода или спирт.

Неверно. Больше того, этого делать нельзя ни в коем случае! Эти вещества не обладают противозачаточным эффектом и способны лишь сильно повредить слизистую, приведя к ожогам, которые в дальнейшем, вероятно, придется убирать хирургическим путем.

Миф №10. Предохраняться можно и без таблеток, достаточно высчитать безопасный период.

Верно. Но из правил бывают исключения. Безопасным считается период за неделю до первого дня менструации. И если критические дни приходят всегда точно по расписанию, то в эти (рассчитанные) дни забеременеть практически невозможно. Вот только уверены ли вы, что в один прекрасный день в организме не произойдет сбой? К тому же первая неделя после окончания менструации ни с какой точки зрения безопасной не считается. В яичниках уже зреет яйцеклетка, а сперматозоиды могут жить в организме женщины до 72 часов с момента полового акта.

В ПОИСКАХ СНА

Поданным ВОЗ, расстройствами сна страдает каждый пятый житель Земли. Если вам «посчастливилось» свести с бессонницей близкое знакомство, не игнорируйте болезнь: она чревата серьезными последствиями.



Одна из основных причин бессонницы — реакция организма на трудные жизненные ситуации. Например, что-то не ладится дома или на работе, возникшие проблемы никак не удается решить.

В результате человек постоянно нервничает, думает о своих неприятностях, и это мешает ему нормально спать.

Другие причины

- **Повышенная нервная возбудимость.** Установлено, что многие люди со вспыльчивым характером испытывают трудности со сном.
- **Сильное переутомление.** Парадокс, но иногда мешает заснуть именно накопившаяся усталость. Делайте выводы.
- **Психические расстройства (депрессия) и некоторые другие болезни.** Так, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, почек, глистные инвазии затрудняют засыпание и вызывают частые пробуждения. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы типичны ранние пробуждения. Нарушения сна могут быть предвестниками диабетической комы. Затрудненное засыпание и поверхностный сон — характерные проявления гипертиреоза (повышение функции щитовидной железы). Кстати, поверхностный сон с частыми пробуждениями часто сопутствует климактерическому периоду.
- **Стиль жизни.** Например, бессонницу запросто может спровоцировать привычка долго спать по выходным или в слишком жаркой (холодной) комнате (помните, оптимальная температура воздуха в спальне — 17-19°C), выполнение физических упражнений незадолго до сна, употребление слишком большого количества кофеина и т. д.
- **Старательные попытки уснуть.** Это свойственно людям, периодически испытывающим трудности при засыпании. Они придумывают для себя специальные церемонии, которые, по их мнению, должны помочь скорейшему отправлению в царство Морфея. Однако столь тщательная подготовка ко сну и упорные мысли о нем (а также пересчет овец и прочие уловки) способствуют лишь продолжению бодрствования.
- **Боязнь, что заснуть не удастся.** Как ни странно, это довольно распространенная причина бессонницы: чувство страха стимулирует выработку адреналина, а деятельность этого гормона заставляет напрочь забыть о сне.
- **Неправильное применение снотворных препаратов.** Имейте в виду, что многие из них должен назначать врач, так как входящие в состав лекарств вещества могут давать обратный эффект. К слову, по той же причине не стоит использовать в качестве снотворного средства спиртные напитки.
- **Дефицит железа и меди.** Его легко восполнить, добавив в рацион питания гранаты, яблоки, абрикосы, курагу, тыкву, говяжью печень, морепродукты, гречку, петрушку.



ЛЕЧЕНИЕ

Существуют три типа нарушений сна:

- затрудненное засыпание (пресомнические расстройства);
- поверхностный сон с частыми пробуждениями и затрудненным засыпанием после них (интра-сомнические расстройства);
- раннее окончательное пробуждение (постсомнические расстройства);

Патологическая сонливость (гиперсомния): встречается редко, обычно развивается как реакция на стресс, нарушения ночного сна, злоупотребление снотворными средствами.

Чтобы избавиться от нарушений сна, проанализируйте, что могло стать их причиной, и по возможности устраните ее. Например, по воскресеньям не лежите в кровати до обеда и т. д. Если в бессоннице повинен какой-либо недуг (гипертония, гастрит, гипертиреоз), бросьте все силы на его выявление и последующее лечение.

Ну а если разобраться в чем дело никак не удается? Вот в этом случае придется обратиться к доктору, он назначит вам необходимые исследования и подберет лечение.

РУННЫЕ ТАНЦЫ

При любых расстройствах сна прекрасно помогает энергетическое упражнение из практики скандинавских целителей (так называемый «рунный танец»). Для укрепления нервной системы, сердца и нормализации сна используют энергию руны Феху (Фа), символизирующей огонь. Настройтесь на упражнение, мысленно повторяя: «Фа, зажги могучий огонь в моем сердце, чтобы я стал хозяином своей судьбы».

Затем несколько раз произнесите любую из следующих фраз:

- «Я впитываю светлую солнечную энергию,

она вдыхает силы в мое тело».

- «Мои руки воспринимают энергию руны Фа, она оживляет мое тело».
- «Через мои руки струится неисчерпаемая целительная сила Вселенной».

Встаньте прямо, ступни вместе, поднимите обе руки вперед и вверх (левую — чуть выше), ладони направьте к солнцу (к луне или любой звезде). Пропойте мантру руны, начиная от самого низкого тона и заканчивая самым высоким: **«Фффф, фа, фа-фе-фи-фо-фу, ффф-ффа-ффф, фаа-фее-фии-фоо-фуу, фа-фео-феу-феху».**

Дыхание: вдох — поглощение энергии, выдох — мантра.

ВНИМАНИЕ!

Трех-четырех бессонных ночей подряд достаточно для того, чтобы в мозговой деятельности произошли необратимые изменения.



10 СОВЕТОВ ТЕМ, КТО МЕЧТАЕТ ЗАСНУТЬ

1. Заканчивайте день без спешки, суеты, волнений и переживаний, ни в коем случае не оставляйте на вечер нерешенных проблем и выяснения отношений.

2. Не переедайте вечером, лучше спится на пустой желудок.

3. Не употребляйте на ужин продукты, обладающие мочегонными свойствами: картофель, фрукты, овощи, кофе, чай, какао.

4. Занимайтесь спортом между 17 и 20 часами, но никак не позже, чем за 3 часа до сна.

5. Перед сном обязательно погуляйте хотя бы 20-30 минут.

6. За час до сна примите теплую ванну, добавьте в воду по 2-3 капли соснового, апельсинового или можжевелового эфирного масла. Во время принятия ванны помассируйте кисти рук и стопы.

7. Спите на удобной кровати, под голову подкладывайте небольшую подушку, отдайте предпочтение темному постельному белью, в идеале — черному.

8. Ложась спать, не старайтесь сразу во что бы то ни стало заснуть.

9. Перед сном, лежа на спине, расслабьте все тело и мысленно представьте себе циферблат часов, показывающих время, когда вы хотите проснуться.

10. Старайтесь засыпать в одном и том же положении, лучше на левом боку, подтянув к животу левую ногу, согнутую в коленном суставе.

СОННЫЙ МАССАЖ

Чтобы скорее заснуть, возьмите мочки ушей большими и указательными пальцами рук и переминайте в течение 2-3 минут. После этого помассируйте большим пальцем точку, находящуюся точно в центре пятки.

ФИТОТЕРАПИЯ

При пресомнических и интрасомнических нарушениях сна

- смешайте по 1 ст. ложке травы астрагала, лаванды, мяты, цветков бессмертника, корней дягиля;
- возьмите по 1 ст. ложке плодов боярышника, корней валерианы, травы донника, пустырника, цветков ромашки;
- смешайте по 1 ст. ложке травы адониса, фиалки трехцветной, яснотки, почек березы, цветков календулы;
- возьмите по 1 ст. ложке листьев березы, малины, травы сушеницы, шишек хмеля.

При постсомнических нарушениях сна

- смешайте по 1 ст. ложке корней валерианы, дягиля, первоцвета, травы зверобоя, крапивы, мяты, майорана, пустырника;



- возьмите по 1 ст. ложке плодов укропа, почек березы, цветков бессмертника, мяты, синюхи, зверобоя, корней дягиля, листьев крапивы;
- смешайте по 1 ст. ложке коры калины, листьев кипрея, корней лопуха, одуванчика, пиона уклоняющегося, травы полыни, чабреца, чистотела и почек сосны;
- возьмите по 1 ст. ложке цветков календулы, ромашки, травы крапивы, репешка, тысячелистника, фиалки трехцветной, чабреца, яснотки, листьев кипрея, смородины, шишек хмеля.

При гиперсомнии

- смешайте по 1 ст. ложке травы чистотела, яснотки, зверобоя, мяты, репешка, тысячелистника, листьев березы, цветков пижмы, корней дягиля, мордовника, цикория, левзеи;
- возьмите по 1 ст. ложке травы донника, листьев кипрея, черной смородины, почек сосны, побегов черники, цветков лабазника, корней родиолы розовой;
- возьмите по 1 ст. ложке листьев эвкалипта, березы, черной смородины, корней солодки, левзеи, травы донника, репешка, коры калины, цветков пижмы.

Выберите любой сбор (в своей категории), залейте 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки измельченного сырья, настаивайте 3 часа, процедите. Пейте настой по 1/2 стакана четыре раза в день независимо от приема пищи. Курс лечения — 2-3 месяца.

Усилить эффект от лечения травами можно, сочетая прием настоев с целебными ваннами (в наполненную до половины ванну вылейте 1-2 л любого из указанных настоев). Температура воды — 35-37°С, длительность процедуры — 15-20 минут. Принимайте ванну за час до сна, курс — 12-15 процедур.

КТО ВЫДУМАЛ ДИЕТЫ

Жил да был на свете американский проповедник Сильвестр Грэхем. В 30-е годы XIX века его вдруг осенило: «Много есть вредно! Лишний вес — причина всех болезней и грехов!» И придумал он слово «диета». Так называл духовный пастырь лечебное питание — добровольный пост, который длится круглый год и способавует не просто похуданию, но и духовному очищению.

Вот, собственно, с этого уроженца Коннектикута все и началось. Но если вы думаете, что так уж много поклонников нашлось у священника, твердившего, что обжорство — грех, вы ошибаетесь. Прошло тридцать лет, прежде чем книга Уильяма Бантинга о том, как потерять 20 килограммов за пару месяцев, смогла стать бестселлером. И еще лет двадцать ушло на то, чтобы лечебное голодание стало модным.



Поначалу самыми гонимыми продуктами во всех диетах считались макароны и картофель. Также анафеме были преданы сладости и хлеб... Но в начале XX века до авторов всевозможных диет дошло: в меру — все хорошо. Есть можно все, но по чуть-чуть.

XX ВЕК ВВЕЛ МОДУ НА ХУДОБУ

Начало прошлого века — расцвет всевозможных, в том числе и совершенно мракобесных, диетических течений. Этапным был год 1917-й, когда свет увидела книжка «Диеты и здоровье с разгадкой калорий». Этот труд доктора Лулу Ханта Петерса стал на два десятилетия настольной книгой у всех модных дам. Они методично записывали в сафьяновые блокнотики съеденные калории и считали их не хуже завзятых бухгалтеров.

Заменила эту диету методика доктора Уильяма Хэя, и было это в 1930 году. Он предложил метод раздельного питания: его пациенты ели три раза в день то одну говядину, то исключительно яблоки. Не самый разумный подход с точки зрения современной диетологии.

Потом была Вторая мировая война, и, конечно, всему миру, кроме американцев, было не до похудений. А в 1951 году борьба с килограммами возобновилась с новой силой. Причем теперь врага рода человеческого назвали по имени: сахар! Но насколько это было бескорыстно — трудно судить. Дело в том, что именно тогда был изобретен искусственный заменитель сахара.

КОКТЕЙЛЬ, ЕЩЕ КОКТЕЙЛЬ!

Но вот изобрели разные таблетки и коктейли для похудения. Ничего теперь не надо делать, ни в чем себя не ограничивать — знай хлещи чудодейственные средства. В начале 1960-х это были протеиновые коктейли, потом на рынок вышли мочегонные, гормональные, успокоительные и даже слабительные пилюли — все они помогали избавиться от лишнего веса. Так наступила эра химии.

Надо сказать, что СССР до 1970-х годов был в стороне от всей этой гонки за худобой. Но потом мода на стройность дошла и до нас. И полились на головы бедных женщин всевозможные советы, методики и рецепты. Только успевай экспериментировать! Впрочем, позиция официальной медицины была довольно жесткой: все диеты вредны!

А потом пришла эпоха БАД (биологически активных добавок). Спасибо сетевому маркетингу — борьба с килограммами приняла характер эпидемии. Помните знаменитый гербалайф? А ведь и он ушел в историю.

ЖЕРТВЫ ВОЙНЫ

В 1982 году в бой вступила клизма — да-да, не смейтесь! Ее ежедневное использование называлось «диета из Беверли-Хиллз». Это потом уж пришла к нам мода на хирургическое вмешательство — не только откачку жира, но и усечение части кишечника, даже желудка. И все же борьба с лишними килограммами до сих пор идет с переменным успехом.

За снижение веса женщины платят удовольствиями, здоровьем и, наконец, свободой. Свободой жить так, как хочется, и выглядеть так, как распорядилась природа. Это ж придумать надо было! Умирать от голода в XXI веке, в угоду моде! Нет, конечно, с самых древних времен люди боролись с полнотой. Но уродливой, нездоровой, мешающей жить. Русские цари питались супом из свеклы и ели вместо сладостей сушеные фрукты, когда им казалось, что на коня влезать тяжеловато. А Вильгельм Завоеватель сбрасывал вес, мешающий в бою, с помощью крепкого алкоголя. Китайские императоры постились рисом и чистили кишечник зеленым чаем, ежели любимые женщины выражали неудовольствие по поводу «малой подвижности» повелителя.

Кстати, именно там, в Китае, стали составлять из лечебных трав первые моче-, желче- и потогонные средства, которые помогали сбрасывать чудовищные животы мандаринам. Авиценна разработал целое учение «еда как лекарство», но он прежде всего заботился о здоровье, а не о тонкой талии.

НЕ ВЕРЬ ВСЕМУ, ЧТО ГОВОРЯТ

Сегодня любая мелькнувшая на экране «звездулька» норовит поделиться с человечеством своими открытиями в области диетологии. То нам предлагают худеть с помощью ананасов, то составляют рацион из одного только мороженого. А не хотите ли есть три раза в день креветки? А пить только цитрусовый сок?

Вот Мелани Гриффит сидела полгода на диете из крабов, а Клаудия Шиффер питалась одним обезжиренным творогом. И таких примеров множество. Но любой здравомыслящий диетолог скажет вам, что главное в питании — сбалансированность и умеренное количество еды. А располневшие бедра или талия, на которой не сходится пояс любимых джинсов, так это прямая дорога в спортзал. А еще лучше — в лес, в поле, на велосипеде или пешком. Воздух, движение, вода из родника — вот они, рецепты красоты и здоровья!

ИНТЕРЕСНО!

Когда у великой русской актрисы Фаины Раневской, дамы, как известно, не худенькой, лопнула юбка, она торжественно произнесла: «Даже юбка не выдержала натиска красоты». А потом добавила: «Не бывает полных женщин, бывает только тесная одежда!»

КАБАЧКИ — РАДОСТЬ ДИЕТОЛОГОВ



Кабачки известны в Европе уже давно, примерно с XV века. Эти вкусные овощи прекрасно сочетаются с любыми мясными блюдами, поэтому нашли себе место во всех национальных кухнях. Но кабачки не только вкусные и сытные, они еще и очень полезные, именно эти овощи часто называют «радостью диетологов». В кабачках со держится много витаминов, калия, фосфора, кальция, натрия, железа, магния, и при этом всего 27 ккал на 100 г. Таким образом, это лучший выбор тех, кто хочет похудеть.

Кроме того, кабачки являются замечательным средством профилактики малокровия и болезней желудка, желчного пузыря и двенадцатиперстной кишки. Блюда из кабачков улучшают работу желудочно-кишечного тракта и значительно снижают вероятность атеросклероза и гипертонии.

СУП ИЗ КАБАЧКОВ С ГРИБАМИ

Грибы свежие (белые, подберезовики) — 500 г, 5-6 картофелин, 7-8 клубней, 1-2 кабачка, 2 моркови, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1-2 луковицы, 2 помидора, жир — 4 ст. ложки, сметана — 2 ст. ложки, зелень по вкусу.

Петрушку, морковь, лук репчатый нашинковать со ломкой и слегка поджарить в небольшом количестве жира, перед окончанием жарения добавить зеленый лук. Промытые грибы нарезать мелкими кусочками, положить в кипящую воду и варить около 30 минут. В бульон добавить кабачки, картофель, нарезанные ломтиками, поджаренные овощи и варить еще 10 15 минут. Перед концом варки положить специи, соль по вкусу. При подаче на стол суп заправить зеленью и сметаной.

КАБАЧКИ С ЧЕСНОЧНЫМ СОУСОМ

4 кабачка, 1/2 головки чеснока, зелень — 2 ст. ложки, толченые орехи — 2 ст. ложки, растительное масло — 3 ст. ложки, соль, молотый черный перец по вкусу.

Кабачки, не очищая от кожицы, тщательно промыть и нарезать тонкими кружочками, слегка посолить и обжарить в растительном масле до готовности. Для соуса: чеснок тщательно растереть с солью, рубленой зеленью укропа и толчеными орехами, влить 2 ст. ложки кипятка, перемешать. Добавить в соус горячее растительное масло, в котором жарились кабачки, и заправить по вкусу молотым черным перцем. Горячие жареные кабачки уложить на порционные тарелки, полить чесночным соусом. Отдельно в соуснике подать сметану, майонез или холодное кислое молоко.



КАБАЧКИ С ЙОГУРТОМ

Кабачки — 500 г, натуральный йогурт — 200 г, горчичные семена — 2 ч. ложки, соль, перец молотый по вкусу.

Промытые и очищенные кабачки нарезать тонкими ломтиками. Накрыть и тушить 5 6 минут. Смешать йогурт, горчицу и перец и осторожно залить кабачок. Подавать в горячем виде.

ПУДИНГ ИЗ КАБАЧКОВ

3-4 кабачка, сливочное масло — 50-60 г, 3 яйца, сахар — 1 ст. ложка, брынза — 250 г, зелень укропа — 2 пучка.

Очищенные и вымытые кабачки натереть на крупной терке, посолить и дать стечь. Припустить натертые кабачки в разогретом масле, снять с огня, добавить тертую брынзу, взбитые яйца, сахар, мелко нарезанную зелень укропа, все перемешать, выложить массу в смазанный маслом сотейник и поставить его в духовку на 30 минут.

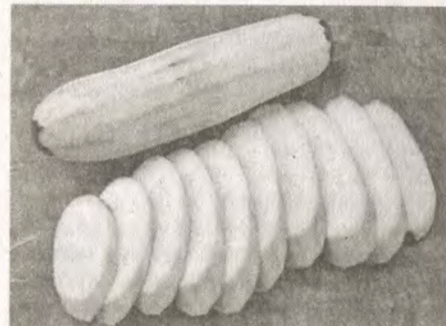
МАКАРОНЫ С КАБАЧКАМИ

500 г макарон или лапши, 1 головка лука, 60 г грецких орехов (очищенных), 200 г сметаны, 1 кабачок средних размеров, зелень, соль.

Промойте петрушку, высушите, мелко нарежьте. Очищенный лук крупно нарежьте и измельчите блендером вместе с орехами. Разогрейте растительное масло в сотейнике, выложите орехово-луковую смесь и сметану. Тушите 5-6 минут, снимите с огня, посолите, добавьте зелень и оставьте в тёплом месте.

Кабачок вымойте, очистите от толстой кожуры. Нарежьте длинными полосами ножом для чистки овощей. Отварите макароны. За пару минут до готовности добавьте кабачок. Откиньте на дуршлаг. Подавайте к столу политым (густо) приготовленным ранее соусом.

Да, действительно, даже из кабачков можно теперь получить вполне вкусный и полезный сок. В основном конечно, употребление сока из кабачка носит врачебный эффект или служит профилактикой.



ЧЕМ ПОЛЕЗЕН КАБАЧКОВЫЙ СОК?

В этом соке имеется приличное количество магния, фосфора, калия, железа, кальция, а также белка и органических кислот. Сок из кабачков специалистами включен в перечень самых низкокалорийных. Полезно пить кабачковый сок и тем, кто твердо решил сбросить лишние килограммы, поскольку он может блокировать накопление избыточного холестерина в организме. Полезен сок из кабачков также, если существуют некие проблемные моменты с желудочно-кишечным трактом, поскольку он может мягко воздействовать на слизистую оболочку кишки двенадцатиперстной и желудка. Те, кто не в ладах с печенью. И почками могут также попробовать попить сок из кабачков. Кроме того, кабачковые соки полезны при малокровии, поскольку в них содержится много меди. Кабачковый сок показан при проблемах гипертонии, при заболеваниях нервов и сердца.





СКЛЕРОДЕРМИЯ. ОТНЕСИТЕСЬ СЕРЬЕЗНО!

У меня склеродермия. Пять лет я лечилась гомеопатическими средствами, но улучшений не последовало. Подскажите, как мне избавиться от этой болячки, какие средства применять?

Нина Ивановна, 63 года

Склеродермия — редкое заболевание, которое может поражать буквально все органы человека, но в первую очередь кожу. Запущенные случаи этой болезни могут не только сделать человека инвалидом, но и способны угрожать его жизни. Поэтому к лечению склеродермии следует отнестись очень серьезно. Во всем мире этим заболеванием страдают несколько сотен тысяч человек, причем женщины болеют примерно в 10 раз чаще, чем мужчины. Заболевание начинается с появления сильных спазмов кровеносных сосудов пальцев рук и ног, при этом пальцы белеют, синеют, отмечается резкая боль. По мере развития заболевания кожа приобретает желтовато-серый цвет. Потом кожный покров становится деревянистым и неподвижным. Поверхность пораженного участка становится гладкой, блестящей, похожей на слоновую кость. Причины развития заболевания сегодня до сих пор до конца не определены: возможно, его провоцируют стрессовые ситуации, тяжелые и хронические инфекционные заболевания, переохлаждение, облучение, химические препараты. Поэтому больной склеродермией должен избегать переохлаждений, носить теплую одежду и свободную обувь, ему противопоказаны любые стрессы - все это может вызвать спазм сосудов. Лечение склеродермии зависит от стадии заболевания. Врачом могут быть назначены антибиотики для избавления от очагов инфекции в организме. Для снятия спазма кровеносных сосудов используют различные сосудорасширяющие средства, например никотиновую кислоту. Также назначают витамины, противовоспалительные препараты и гормоны. Кожные очаги рекомендуется обрабатывать мазями с кортикостероидами. Такое лечение хорошо сочетать с физиотерапией и физкультурой для предотвращения тугоподвижности в суставах. А вот фитотерапию и гомеопатию при этом заболевании используют лишь как вспомогательное средство. Так что обратитесь к дерматологу, чтобы вам назначили полноценное лечение.

ФИТОТЕРАПИЯ



- Смешайте 4 ст. ложки травы подорожника, лопуха и тысячелистника, по 2 ст. ложки травы зверобоя, донника, цветков ромашки аптечной и календулы, а также по 1 ст. ложке листьев малины, лекарственная травы герани луговой, буквицы лекарственной, марьянника дубравного, золотарника обыкновенного, корня и травы одуванчика, цветков и травы кипрея узколистного. Залейте 1 ст. ложку сбора 0,5 л кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1/4 стакана настоя четыре раза в день за полчаса до еды. Из отжатого сырья (его собирают и хранят в холодильнике) делайте теплые ванны по 15-20 минут, один-два раза в неделю, после них, не вытираясь, надевайте махровый халат и ложитесь в теплую постель.





ЧУДОДЕЙСТВЕННОЕ СРЕДСТВО ОТ ТРОФИЧЕСКИХ ЯЗВ

Хочу поделиться рецептом, который помог моей бабушке. Прожила она почти 90 лет, и за 13 лет до смерти ее парализовало — отнялась левая сторона. Каждый день мы с мамой протирали ее тело водкой, чтобы не было пролежней, но все же на пятке парализованной ноги образовалась язвочка, которая вскоре начала гноиться. Хирург, которого мы вызвали (а это было почти полвека назад), сказал, что трофическую язву вылечить нельзя, мол, нет лекарств. «Пробуйте лечить сами, может, что и поможет...» Прослышав про нашу беду, соседка посоветовала нам один способ. Пошла я в аптеку, купила раствор фурацилина, марганцовку, 3%-ный раствор перекиси водорода и 10 пачек антибиотика (в моем случае это был биомицин, но можно использовать любые препараты тетрациклиновой группы). Таблетки в фарфоровой ступке растирала в пудру. Гнойную рану очищала перекисью водорода, затем промывала раствором фурацилина или марганцовки, после осушала рану стерильным бинтом. На стерильный кусок бинта (по размеру раны) накладывала мазь Вишневского, прикрывала вощеной бумагой, забинтовывала. Оставляла повязку на сутки. Затем снимала бинты, промывала и опять осушала рану, как выше сказано. После присыпала растолченным порошком биомицина. Дальше чередовала: один вечер — мазь Вишневского, другой — порошок антибиотика. И так каждый день в течение года. Процесс излечения был очень длительный, т. к. кровообращение в паралиованной ноге было слабое. Но трофическая язва полностью очистилась и зажила!

Этот рецепт нам помог. Может, он и еще кому-то пригодится. Буду рада.

Татьяна Федоровна Васильева



ЧТОБЫ ГЛАЗА ЛУЧШЕ ВИДЕЛИ

У меня обнаружили катаракту. Можно ли облегчить мое состояние с помощью народных средств?

Наталья



В начальной стадии этой болезни могут помочь примочки на глаза и капли.

- Растворите 1 ч. ложку меда в стакане холодной воды, дайте постоять 2 часа, потом доведите до кипения и остудите. Делайте примочки на 10 минут два раза в день.
- Смешайте сок травы очного цвета полевого с медом в пропорции 1:1 и закапывайте в глаза по 2-3 капли три раза в день. Лекарство можно приготовить заранее и долгое время хранить в холодильнике.
- Залейте 2 ч. ложки цветков календулы лекарственной 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана четыре раза в день. Этим же настоем промывайте глаза.
- Залейте 1 ч. ложку сухих лепестков шиповника 2 стаканами кипятка и подержите 1-2 минуты на огне. Затем остудите, отожмите, добавьте 1 ст. ложку меда и пейте в течение дня, но обязательно перед сном и сразу после пробуждения.



МЕНЯ «ЗАДУВАЕТ» КОНДИЦИОНЕР

На работе постоянно включен кондиционер, в связи с этим у меня обострился цистит. Как себе помочь?

Светлана

Действительно, кондиционеры могут провоцировать простудные заболевания. Дело в том, что резкий переход из одного температурного режима в другой, например из жары в холод, является для человеческого организма стрессовой ситуацией. А стресс и общее переохлаждение — наиболее частые причины возникновения простудных заболеваний: в таких условиях снижается защитная функция иммунной системы и активизируются микроорганизмы, не проявляющие свои болезнетворные свойства при других обстоятельствах. Поэтому у человека могут обостриться хронические заболевания, он легче может заразиться вирусной инфекцией. У женщин довольно распространенным результатом переохлаждения является воспаление мочевого пузыря — цистит. Мочеиспускание становится учащенным и болезненным, моча — мутной, иногда с небольшим количеством крови.

При лечении цистита назначают антибиотики, диету с исключением острой, кислой, жирной и жареной пищи, крепкого кофе и алкогольных напитков. Широко применяется фитотерапия в сочетании с согревающими процедурами. Чтобы уменьшить вредное действие кондиционера, соблюдайте несколько нехитрых правил:

1. В больших помещениях воздух из кондиционера лучше направлять вдоль потолка. С помощью системы управления воздушных заслонок можно добиться равномерного рассеивания прохладного воздуха.

2. Рабочий стол располагайте не ближе 2-3 метров от кондиционера.

3. Перепад температур между улицей и комнатой не должен превышать 10°С, а общую температуру в помещении не стоит опускать ниже 20°С.

4. Регулярно следует проводить очистку кондиционеров и смену фильтров.

ФИТОТЕРАПИЯ

- Возьмите по 1 ст. ложке листьев брусники, травы зверобоя, цветков бузины черной. Залейте 1 ст. ложку смеси 2 стаканами кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте настой по 1/2 стакана пять раз вдень.
- Смешайте по 1 ст. ложке цветков ромашки, листьев мяты, почек тополя черного, плодов красной рябины. Залейте стаканом кипятка 1 ст. ложку смеси, настаивайте 4 часа, процедите. Принимайте по 1/2 стакана пять раз в день перед едой.





С ЭКЗЕМОЙ МОЖНО СПРАВИТЬСЯ

Несколько лет я страдаю экземой. Препараты, выписанные врачом, принимаю регулярно, но толку от них немного. Может, есть какие-то эффективные народные средства? Помогите, пожалуйста.

Алла

Экзема — незаразное воспалительное заболевание кожи, имеющее нервно-аллергическую природу, характеризующееся разнообразной сыпью, жжением, зудом. Если эту болезнь не лечить, то она может принять хроническую форму. Из диеты следует исключить мясо и рыбу, из жиров можно сливочное масло, полезны творог, каши, земляника, крыжовник, спелые яблоки, морковный сок со сметаной после обеда, тертый сельдерей со сметаной — 50-100 г до обеда. Полезно есть лук и чеснок, хлеб грубого помола.

ФИТОТЕРАПИЯ

Также попробуйте следующие народные средства:

- При зуде возьмите 1/2 стакана сухих листьев травы топинамбура, залейте 1 л кипятка. Остудите и выпейте 1/2 стакана, остальное вылейте в ванну. После принятия ванны не вытирайтесь. Также хорошо добавлять в ванну отвары из листьев подорожника и травы крапивы, лучше по утрам и вечерам. Готовьте точно так же, как и предыдущий отвар. Лежите в ванне, пока не остынет вода.
- Смешайте измельченные листья алоэ с несоленым сливочным маслом в пропорции 1:4. Смазывайте



пораженные участки кожи два раза вдень.

- Смешайте поровну траву череды, зверобоя, чистотела и спорыша, кору вербы, цветки календулы и тысячелистника, листья ежевики, корни валерианы. Залейте 4 ст. ложки сбора 1 л прохладной воды, оставьте на 4-5 часов, затем прокипятите 5 минут и пейте по стакану утром, через час после обеда и перед сном. Курс лечения — 2 месяца.
- Натрите на мелкой терке морковь, наложите кашицу на больные места, обвяжите полиэтиленовой пленкой так, чтобы сок не вытекал, забинтуйте. Меняйте повязку каждый день. Курс — 2 недели.
- Смешайте аптечное пихтовое масло с жировой основой (топленым нутряным свиным, куриным или гусиным жиром, детским кремом пропорции 1:1,5. Смазывайте кожу, прикрывая компрессной бумагой, два раза вдень.



ЖИЗНЬ БЕЗ ГАЗОВ

Как избавиться от газов в желудке и кишечнике. Мне поставили диагноз — рефлюкс-эзофагит. Врач мне назначил дюспаталин и дисфлатил.

Матвей

Это заболевание приводит к расслаблению клапана, который отделяет пищевод от желудка. В норме этот клапан открывается только для передвижения пищи из пищевода в желудок. Рефлюкс — это как раз и есть заброс пищи из желудка обратно в пищевод, т. е. клапан не срабатывает как положено. Заброс содержимого желудка в пищевод чаще всего возникает после обильной еды (особенно если сразу после приема пищи прилечь отдохнуть), при наклонах туловища вперед, во время пения и громкого смеха. Поскольку желудок содержит кислоту, то его кислое содержимое проникает в пищевод, а иногда поднимается вверх к горлу. Это вызывает кислый или горьковатый привкус во рту, изжогу, которая, кстати, далеко не всегда сопровождается ощущением дискомфорт за грудиной. Для уменьшения симптомов рекомендуется принимать еду небольшими порциями (не более 750 мл за один прием), не наклоняться и не ложиться не менее 2 часов после приема пищи.

Ощущение бурления в животе называется метеоризмом, и оно может быть не связано с рефлюкс-эзофагитом.Причин для этого масса — особенности питания, функционирование желудочно-кишечного тракта, заболевания кишечника, поджелудочной железы и т. д. Дюспаталин назначается при так называемом синдроме раздраженного кишечника (который развивается при нарушении режима питания, частых стрессах), дисфлатил — ветрогонное средство, это лекарство борется непосредственно с урчанием в животе.

В первую очередь вам необходимо пересмотреть ваше питание. Оно должно быть регулярным и сбалансированным. Откажитесь также от алкогольных напитков и острой пищи.



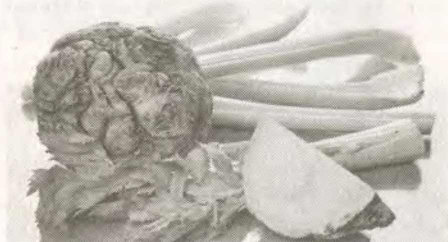
ТРАВЫ ОТ БОЛЕЙ В СУСТАВАХ

Замучили меня боли в суставах, чем я только их ни мазал — помогает мало. Может, кто старинными народными рецептами поделится? Заранее спасибо.

Андрей Петрович Зырянов, 75 лет.

Вот несколько рецептов, которые, я надеюсь, помогут вам избавиться от болей в суставах.

- Налейте в чашку 50 мл водки, растворите в ней по 50 г камфары и сухой горчицы. Взболтайте и добавьте 100 г сырого яичного белка (для этого понадобится 3 яйца). Хорошо размешайте, чтобы получилась мазь. Втирайте один раз в день (желательно перед сном) досуха. Затем тряпкой, отжатой в теплой воде, оботрите больные места. Мазь держите в холодильнике.
- Пропустите через мясорубку 3 кг корней сельдерея, 700 г корней хрена, 500 г лимонов, добавьте к смеси 700 г меда, настаивайте 10 дней. Смесь держите в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке три раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 3 месяца.





КОСМЕТИЧЕСКИЙ ЛЕД: ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ХОЛОДА

Целебные свойства холода известны людям давно, и люди успешно пользуются ими. Колотый лёд использовала для ухода за кожей ещё Екатерина Вторая. Впрочем, истории известны многие примеры использования льда, как и холодной воды, для продления активного долголетия, оздоровления и омоложения организма и для красоты.



С помощью косметического льда можно помочь своей коже стать свежей на вид, упругой на ощупь, избавиться от неровностей и приобрести естественный румянец. А также повысить общий иммунитет организма.

При взаимодействии кубика льда с кожей, происходит кратковременное сужение поверхностных сосудов кожи, более глубокие сосуды при этом, наоборот, расширяются. Так обеспечивается усиленный приток крови. Когда кубик льда перестает контактировать с кожей, расширяются поверхностные сосуды, кровь приникает к капиллярам, и запускается процесс обновления, морщины разглаживаются, процессы старения соединительной ткани замедляются, кожа приобретает здоровый вид с естественным румянцем.

Добавление в лёд соков или травяных отваров, усиливает эффективность. Именно такой лёд и считается косметическим.

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КОСМЕТИЧЕСКОГО ЛЬДА

Измельченную траву, или даже сбор трав, в количестве двух столовых ложек, заливаем половиной литра кипятка. Воду для этого желательно брать предварительно отстоявшуюся или отфильтрованную. Настаиваем травы в течение нескольких часов. Затем отвар процеживаем, разливаем в формочки для льда и отправляем в морозильную камеру.

Если заварить траву с утра, то к вечеру её останется, лишь процедить и разлить, а на утро косметический лед уже будет готов.



ПРИМЕНЕНИЕ КОСМЕТИЧЕСКОГО ЛЬДА

Для того, что косметический лед действительно оказал всё своё благоприятное воздействие на нашу кожу, при его приготовлении и использовании нужно соблюдать несколько простых правил:

1. Вода, идущая на приготовление косметического льда, не должна быть простой водопроводной водой. Идеально, если она будет дистиллированной или минеральной, слабой минерализации или без газа. Хорошо подходит очищенная фильтрованная вода. Также можно для этих целей приготовить талую воду — биологически активную воду, усиливающую омолаживающий эффект косметического льда. Талая вода готовится следующим образом. Водопроводную воду разливаем по емкостям и ставим в морозильник. Нужно не пропустить того момента, как сверху образуется ледяная корочка. Вот от неё-то нам и нужно избавиться. Выбрасываем эту корочку льда, так как в ней содержатся все вредные вещества: соли тяжелых металлов и т.п. Остальную воду используем для приготовления косметического льда.

2. При приготовлении косметического льда, обязательно учитывайте свой тип кожи. Травы нужно выбирать, только учитывая то, нормальная, сухая или жирная кода на лице. И помните, что сухую кожу очень легко пересушить, тог- да как жирной коже не так легко нанести вред. Для сухой кожи подходят следующие травы: ромашка, мята, зверобой, петрушка, подорожник, истолченные ягоды рябины. Великолепно зарекомендовал себя для сухой кожи такой сбор: элеутерококк, боярышник и корень одуванчика. Для жирной кожи можно употребить календулу, ромашку, чистотел, лимонник китайский, и их смеси.



3. При выполнении массажа лица косметическим льдом, не забывайте, что водить ледяными кубиками нужно по массажным линиям, и не забывать обрабатывать область вокруг глаз, шею и область декольте.

Массажные линии идут следующим образом:

- от середины подбородка в обе стороны по нижней челюсти — к мочкам ушей;
- от уголков рта по щекам — к слуховому проходу ушей;
- от середины верхней губы — к верхней части ушной раковины;
- от внутреннего угла глаза по верхнему веку — сначала к наружному углу глаза, а затем по нижнему веку — к переносице;
- от середины лба — в обе стороны к вискам;
- по спинке носа — сверху вниз, и от спинки носа — по бокам.

4. При проведении массажа лица косметическим льдом, нельзя переохлаждать кожу — контакт кожи со льдом не должен превышать пяти секунд в одном месте. Вы ведь не хотите заработать гайморит вместо естественного румянца? После протирания кожи льдом, вытираться не нужно — настой должен впитаться.

5. Кожу лица нужно протирать льдом два раза в день — утром и вечером. После того, как настой впитается, на лицо следует нанести дневной или ночной крем. При сухой коже, после льда можно протереть лицо оливковым маслом, оставить масло на лице на полчаса, после чего остатки снять мягкой салфеткой.




РЕЦЕПТЫ КОСМЕТИЧЕСКОГО ЛЬДА ДЛЯ КОЖИ С РАСШИРЕННЫМИ ПОРАМИ

Сбор №1

- На один стакан кипятка берётся одна столовая ложка смеси в равных количествах цветков бузины, ромашки и липового цвета. Травяная смесь варится три минуты, 10-15 минут настаивается и процеживается. На этой стадии, к ещё теплому настою добавляется половинка чайной ложки меда. Мёд тщательно растворяется, и настой стоит до полного остывания. Теперь его можно разлить в формочки для льда и заморозить.

Сбор №2

- На один стакан кипяченой воды нужно добавить одну чайную ложку смеси соков в одинаковой пропорции: лимонного, черничного и брусничного. После тщательного перемешивания, полученную жидкость разливаем и замораживаем для дальнейшего использования в косметических целях.

Сбор №3

- Отвар из лаврового листа, и приготовленный из него лед, не только закрывает поры и рекомендуется после домашней чистки лица, но и снимает покраснения, успокаивает кожу.

КОСМЕТИЧЕСКИЙ ЛЕД ДЛЯ УДАЛЕНИЯ СОСУДИСТОГО РИСУНКА

Нам понадобится в равных количествах ромашка, крапива и конский каштан. Одну столовую ложку смеси этих трав заливаем стаканом кипятка и кипятим в течение двух минут. Затем настаиваем в течение одного часа, процеживаем и добавляем в полученный отвар одну чайную ложку сока папайи. Перемешиваем и замораживаем.

- Омолаживает кожу лед, приготовленный из стакана кипяченой воды и выжатого в него сока половины лимона.

КОСМЕТИЧЕСКИЙ ЛЕД ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ УГРЕВОЙ СЫПИ

- Лед из отвара чистотела поможет очистить кожу от угрей. Можно чередовать его с применением льда с шалфеем и ромашкой.
- Лед с соком алоэ также лечит угревую сыпь и снимает кожные





раздражения. Из 2-3 листьев алоэ, пролежавших 2 недели в холодильнике, нужно отжать сок, и смешать его с половиной стакана настоя шалфея. Перемешать и заморозить.

КОСМЕТИЧЕСКИЙ ЛЕД ДЛЯ ОТБЕЛИВАНИЯ КОЖИ

Сначала в полулитре воду нужно сварить две столовые ложки риса. После того, как рис разварится полностью, отцеживаем отвар, остужаем, разливаем в формочки для льда и замораживаем. Этот лед полезен для кожи, склонной к появлению пигментных пятен. Но помните, что свои полезные качества он сохраняет только в течение трех дней.

• Дольки грейпфрута, очищенные от пленочек, в замороженном виде являются эффективным средством для отбеливания кожи. После протирания ими лица, подождав десять минут, нужно умыться и нанести на лицо крем.

КОСМЕТИЧЕСКИЙ ЛЕД ДЛЯ УДАЛЕНИЯ ОТЕКОВ ВОКРУГ ГЛАЗ

• Для этого нам понадобятся в одинаковых количествах: ромашка, зверобой, черный чай и зеленый чай.

Заливаем одну столовую ложку приготовленной смеси стаканом кипятка. Один час настаиваем, затем процеживаем и замораживаем в морозильной камере.

• Замороженное свежее молоко также хорошо помогает от мешков под глазами.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОСМЕТИЧЕСКОГО ЛЬДА

Ледовый массаж также имеет свои противопоказания.

• Не рекомендуется протирать кожу кубиками льда при наличии на коже выраженных расширенных сосудов.

• Также, если кожа раздражена, то лучше подождать улучшения её состояния, и после этого, применяя ледовый массаж, следить за состоянием кожи.

• Нельзя протирать кожу льдом при острых воспалительных заболеваниях или открытых ранах.

• Зимой, а также перед выходом на улицу, протирать кожу льдом не следует.

КАК ЗА ТРИ ЛИТРА В НАСТОЙКИ ВОСКОВОЙ МОЛИ, МНЕ ПОДАРИЛИ «ЖИГУЛИ»

У меня дядя, живет в Закарпатье. И вот к нему надо давно было съездить в гости, да все время нету. И вот в прошлом году наконец мы поехали в гости. Приехали, а его жена, дети вроде бы и довольны что мы приехали, вроде и не очень. И только позже мы узнали причину их грустного поведения. Дядя, бывший военный, подполковник, и вдруг заболел туберкулезом. Я его начал успокаивать, говорю, у меня есть такое лекарство, что за три месяца от вашей болезни не останется и следа. Он естественно не поверил. Говорит, таблетки да уколы не очень помогают, а то какая-то там настойка. А я говорю, настойка личинок восковой моли Вас вылечит. И ему предложил заключить устный договор. Если настойка не поможет, я буду перед ним извиняться, а если поможет, он будет перед мной извинятся. А он говорит, что там извиняться подарю тебе свой «Жигули».

И вот как-то за каждодневной суетой и не заметил как пролетело три месяца. И вот звонок из Закарпатья. Приезжай забирай «Жигули», я доверенность уже оформил. Я оторопел. Вы что, серьезно дарите «Жигули», а он говорит пословицей «Уговор дороже денег». Говорит, прошел флюорографию, сдал все анализы — легкие чистые, палочки КОХА нет. Никогда бы не поверил что, настойка личинок восковой моли имеет такую силу.

В добавок дядя вылечил простатит, сердце, давление пришло в норму, появился аппетит, хороший сон.

Кто желает вылечится от таких заболеваний как бронхит, пневмония, туберкулез, болезни сердца.

Приобрести настойку можно по адресу:
Дараган Николай Николаевич
с. Ольшана
Недригайловский р-н
Сумская обл.
42127

МОЙ НОМЕР ТЕЛЕФОНА — 097-042-35-04.

Звоните, пишите, буду рад помочь!



99016



99010



99021



99011

Учредитель — ФЛП Тригорло С.М.
Издатель — ФЛП Тригорло О.А
Регистрационное свидетельство:
КВ № 9103 от 27.08.2004 г.
Адрес: ул.К.Маркса 36, кв.26
г. Кировоград, 25006
Тел.: (0522) 24-49-22



Отпечатано согласно предоставленного оригинал-макета
в ООО "Фактор-Друк" г. Харьков, ул. Саратовская, 51.
Тел.: (057) 717-51-85.

Заказ 5293 Тираж 8 000 экз.

gjsk